



UNAS SE USAN PARA RECUPERAR EL AGUA PERDIDA Y LAS OTRAS TIENEN UN EFECTO ESTIMULANTE:

Esto debe saberse antes de consumir bebidas isotónicas y energéticas

En algunos países de Europa ya se restringe la venta de las energizantes a menores de edad, por lo que los expertos señalan que en Chile es importante educar a la población sobre sus beneficios, pero también sus riesgos, ya que su abuso puede provocar convulsiones y alteraciones del sistema cardiovascular. El exceso de isotónicas, por otro lado, tampoco es inocuo.



PEXELS

C.M.

El mercado de las bebidas energéticas está dando que hablar en Europa: países como Polonia y Lituania han introducido restricciones en su venta a los adolescentes, mientras que en Dinamarca, el Centro para la Salud Infantil lanzó recientemente una campaña para evitar que los menores de 18 años las beban.

"El principal problema de salud que puede tener la población que consume estos productos, particularmente adolescentes y jóvenes, está relacionado con el abuso de sustancias y comportamiento de riesgo. Los efectos adversos que se han visto son que su consumo en exceso puede provocar alteración de los sistemas cardiovascular y neurológico, convulsiones y efectos psicóticos. Lo peligroso asimismo es la mezcla de estas bebidas con alcohol, lo que también puede generar un problema para el organismo", dice Samuel Durán, acadé-

mico de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la U. San Sebastián.

El experto precisa que las energéticas son bebidas "no alcohólicas con efecto estimulante, ya que contienen principalmente cafeína, aminoácidos como taurina y algunas veces azúcar. Las utilizan frecuentemente personas que quieren mejorar la concentración, ya que la cafeína logra este efecto. Sin embargo, como las dosis de este ingrediente son bastante altas, a veces equivalen a más de tres tasas de café, el abuso de este producto puede tener efectos negativos a la salud".

En esta línea, Yael Toporowicz, nutricionista de Integramédica, advierte que "la recomendación máxima de cafeína diaria es de 400 miligramos". Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE.UU., esto equivale a aproximadamente cuatro tazas de café o dos latas de energizantes.

Solo para deportistas

Por otro lado, las isotónicas, creadas "para ayudar a los deportistas a recuperar electrolitos y carbohidratos durante el ejercicio o deportes de larga duración", explica la especialista, pueden ser también dañinas si no se modera su consumo.

"En las bebidas isotónicas, en general, lo que se ve son ingestas de 1.400 ml total en una rutina de ejercicio, y se van tomando aproximadamente cada 10 minutos unos 140 ml. Esto en gente que realiza ejercicios de mediana y alta intensidad, como el ciclismo o correr, entre otros. En general, la mayoría de los estudios recomiendan 23 ml por cada kilo de peso corporal", señala Durán. Es decir, una persona de 60 kilos no debería tomar más 1,4 litros de esta bebida al día.

Y agrega que un riesgo de beberlas más allá de lo recomendado es que puede generar molestias gastrointestinales que terminarían perjudicando

el rendimiento deportivo.

Asimismo, señala el académico, "hidratarse habitualmente con isotónicas, si no se ha realizado ejercicio, no es correcto, ya que su fórmula contiene sodio, potasio y otros componentes que hacen que no esté pensada para el día a día. La hidratación ahora en los meses de más calor debería ser agua. El consumo de leche también podría ser una buena forma de hidratarse, pero lo principal siempre será el agua. Las bebidas isotónicas se recomiendan para beber después de realizar ejercicios donde se sudó mucho y se deben recuperar electrolitos".

Toporowicz precisa que "sobre todo hay que tener cuidado en pacientes que tengan restricción en cuanto al consumo de sodio y otros micronutrientes, tales como personas hipertensas o que sufran de enfermedad renal".

Y continúa: "Las isotónicas están disponibles en el mercado en sus versiones regulares, con azúcar, y 'zero', sin azúcar. Dependiendo del

objetivo que se busque, quizás sea conveniente ver otras alternativas de suplementación, como electrolitos en pastillas, mientras que los carbohidratos a través de geles o alimentos. Todo debe ser guiado y supervisado por un profesional de la salud, idealmente con enfoque en medicina o nutrición deportiva".

Los entrevistados coinciden en la importancia de conocer los riesgos de su consumo y educar a la población sobre el tema.

"Es importante la educación. Yo no recomendaría a personas jóvenes beber principalmente bebidas energizantes, porque se suele generar un sobreconsumo. Además, su venta es muy habitual en las universidades, donde hay un abuso particularmente grande de este producto", advierte Durán.

Por su parte, las isotónicas, "dependiendo del deporte que se realice, la duración e intensidad, podría ser evaluado su uso por un profesional en diferentes etapas del ciclo vital".

Las energéticas contienen una dosis de cafeína alta, lo que puede causar efectos adversos importantes a la salud.