

## Advierten sobre alto consumo de bebidas energéticas en adolescentes

**Caroline Yans, directora de carrera de Nutrición y Dietética de la UST Puerto Montt, entregó antecedentes sobre los riesgos para la salud que conlleva su ingesta cotidiana. Asimismo, dio recomendaciones para reemplazarlas por hábitos saludables.**

**C**ada vez es más común ver a jóvenes **adolecentes** consumir bebidas energéticas en todo momento y lugar. Puede ser muy temprano en la mañana, a mediodía o en la tarde. Al parecer, la sociedad actual está normalizando su ingesta como un suplemento alimentario que aporta beneficios, lo cual está muy alejado de la realidad. Ante esto, la directora de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt, Caroline Yans Paredes, entregó advertencias sobre sus riesgos para la salud y recomendaciones saludables para evitar su consumo.

### ¿Considera que se ha normalizado el consumo de estas bebidas?

Así es. Lamentablemente, su consumo en Chile ha aumentado de manera considerable, incluso más rápido que a nivel mundial. Según la Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios (Conadecus), su consumo entre los años 2010 a 2020 aumentó de 0,4 litros a 3,6 litros por persona.

### ¿Cuál es el grupo etario que más las consume?

El principal grupo objetivo de este tipo de bebidas son los adolescentes y adultos jóvenes. En base a esto, cabe destacar que las bebidas energéticas fueron creadas para potenciar efectos físicos, principalmente, para evitar fatiga en entrenamientos. Entre sus compuestos, se encuentran cafeína y guaraná (estimulantes del sistema nervioso central). Por ello, resulta especialmente preocupante que este grupo de la población, sin ser deportista de alto rendimiento, requiera consumir este tipo de productos.

### ¿Existe una real conciencia de los riesgos que conlleva su consumo?

Lamentablemente no. Esto se debe a que la industria para aumentar las ventas de estos productos ha generado la creencia en que el consumo de estas bebidas mejora el rendimiento, en todo sentido, tanto físico, como mental y académico. Además, en Chile no está regulado su consumo en menores de 18 años

y el marketing apunta a la "energía" que entrega. Sin embargo, esta característica que se cree beneficiosa afecta tanto a los adolescentes como también jóvenes universitarios, ya que el efecto estimulante dura sólo un par de horas, luego de eso viene un cansancio mayor, trastornos del sueño, ansiedad, entre otros, llegando incluso a aumentar los síntomas depresivos.

### ¿Cuáles son las principales consecuencias en la salud?

La evidencia científica demuestra que, entre las consecuencias, se encuentran:

- Enfermedades cardiovasculares. Las bebidas energéticas son estimulantes del sistema nervioso central y su consumo aumenta los niveles de glucosa, adrenalina y norepinefrina (efecto cardioestimulante), generando taquicardia, hipertensión, arritmias, llegando incluso al paro cardiorrespiratorio en sujetos sanos y la probabilidad de sufrir estos eventos aumenta en personas con factores de riesgo cardiovascular.
- Alteración en patrones del sueño. Al ser bebidas psicoestimulantes, se producen alteraciones en el sueño, específicamente en la capacidad para conciliarlo y la calidad de éste, provocando mayor cansancio y fatiga al día siguiente.
- Aumento de enfermedades de salud mental. Son productos ricos en cafeína, lo cual está relacionado con alteraciones en la función de la dopamina, generando fatiga, aumento del estado de alerta, insomnio, temblores. Incluso, estudios han evidenciado convulsiones en dosis elevadas o al ser combinadas con alcohol. Por otro lado, el uso prolongado de estas bebidas está asociado con el estrés, la ansiedad y la depresión, ya que, cuando pasa el efecto estimulante, los síntomas son mucho más intensos.
- Dependencia y adicción. La cafeína, guaraná y taurina, que son los principales componentes de este tipo de productos, se asocia a mejorar la concentración, el sentimiento de



FOTO REFERENCIAL.

fatiga, el rendimiento, entre otros. Sin embargo, su efecto dura sólo unas horas, por lo que las personas suelen necesitar constantemente este tipo de productos para sentir esa sensación, aumentando la tolerancia (mayor consumo para tener mismo efecto), llevando a un consumo excesivo que podría desarrollar un síndrome de dependencia, necesitando cada vez más dosis para obtener el efecto deseado.

### ¿Es cierto que los estudiantes la consumen para lograr un mejor rendimiento académico?

Efectivamente. El marketing de estos productos no es sólo aumentar el rendimiento en deportistas, sino que en todas las personas y en sus quehaceres del día. Los estudiantes, ya sean secundarios o universitarios, tienden a pensar que al estar "alertas y conscientes" tras su consumo, mejora su rendimiento, aumentando la atención y memoria. Sin embargo, es un efecto "placebo", ya que lo aprendido no es permanente y se olvida rápidamente, sobre todo si no hay un descanso adecuado para que se adquiera cerebralmente el aprendizaje.

### MEJORES ALTERNATIVAS Y SALUDABLES

¿Qué alternativas saludables propone para suplir este producto?

Si lo que se busca es aumentar el rendimiento académico, tener más energía y estar alerta, hay varios factores que se deben considerar, como por ejemplo:

- Incorporar hábitos saludables, como tomar desayuno

constantemente, tener un adecuado consumo de frutas y verduras, legumbres, productos lácteos, pescados y huevos, consumir una adecuada ingesta de agua, mayor a 1,5 litros, entre otros. Todo lo anterior presenta nutrientes y sustancias específicas que ayudan a la concentración, mejoran el rendimiento académico, entregan energía saludable durante el día y, además, protegen contra diversas patologías.

- Realizar ejercicio físico y estar en contacto con la naturaleza regularmente. Esto genera aumento de endorfinas, lo que proporciona sentimiento de alegría y liberación de cortisol (hormona del estrés), potenciando el descanso nocturno. El horario ideal para realizar ejercicio es en la mañana, ya que esto proporciona la energía suficiente para el día y genera, en la noche, el cansancio suficiente para un sueño profundo y reponedor.
- Dormir las horas adecuadas y lejos de pantallas y redes sociales. El sueño es fundamental para recordar lo aprendido y adquirir el aprendizaje, así como también para recuperar la energía gastada. Lo adecuado es dormir entre 7 a 9 horas y alejar, en lo posible una hora antes de descansar, cualquier tipo de tecnología. Así, el sueño será reparador y de calidad.

Todo lo anterior, agrega, son conductas que llevarán a obtener, de manera segura, saludable y adecuada, los efectos que los adolescentes y jóvenes universitarios buscan con el consumo de bebidas energéticas.