

## Bebidas energéticas e isotónicas: ¿Cuáles son los riesgos de su consumo excesivo?

Estos productos han aumentado su ingesta en los últimos años, especialmente en los más jóvenes. Nutricionista de la Universidad de Talca advirtió las consecuencias que pueden tener en la salud.



Lejos de ser una moda pasajera, las bebidas energizantes e isotónicas se han convertido en un producto de alto consumo. Así lo indica el estudio de la Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios (CONADECUS) donde se establece que, en Chile, durante el período de 2010 a 2020, aumentó en 9 veces la ingesta de estos líquidos per cápita

mensual, en jóvenes entre los 14 y 30 años, pasando de 0,4 a 3,6 litros.

Si bien estas bebidas son publicitadas como saludables y promotoras de una vida activa, el consumo de estas bebidas no aporta ningún beneficio para la población en general, explicó Javiera Sánchez Salgado, académica de la carrera Nutrición y Dietética

de la Universidad de Talca.

“Las isotónicas son producidas especialmente para los deportistas de alto rendimiento, que buscan reconstituir la pérdida de electrolitos que se generan a través del ejercicio físico exhaustivo y así evitar fatigas musculares o problemas en el sistema de contracción muscular”, detalló.

Al respecto, la especialista en-

fatizó que el consumo de las mencionadas bebidas, fuera de la lógica del alto rendimiento deportivo, tiene un impacto a “largo plazo que puede generar un aumento de la cantidad de minerales en el cuerpo y eso puede llevar a problemas renales en el futuro”.

En el caso de las bebidas energéticas, la nutricionista aclaró que “se componen de cafeína, alta cantidad de azúcar y también tienen otros compuestos no nutritivos como taurina y guanina, que también son perjudiciales, además de colorantes, preservantes, entre otros. Incluso, si se mezclan con alcohol, que algo que es frecuente en la población más joven, pueden llegar a generar accidentes de cerebrovasculares, cardiovasculares e infartos”.

Pero no sólo ese tipo de complicaciones puede producir una bebida energizante, ya que su consumo habitual conlleva el

“riesgo de padecer obesidad o sobrepeso, y también lo que se conoce como obesidad abdominal, debido a la gran concentración de compuestos azucarados, sacarosa, oligosacáridos, polidextrosa y también algunos endulzantes que alteran la microbiota intestinal y pueden relacionarse con mayor acumulación de grasa visceral”, destacó la especialista.

En este sentido, planteó la profesora, hay que tener cuidado con el consumo de las energéticas “porque terminan deshidratando más que hidratando, producto de la cantidad de cafeína y azúcar que poseen, lo que aumenta el gasto cardíaco”. Para finalizar, la académica utalina indicó que “en el caso del café, el té o el mate, podríamos decir que tienen un efecto -si es que no se utilizan en exceso- más beneficioso que estas bebidas, ya que aumentan la termogénesis del cuerpo y, por ende, la utilización de más energía”.