

## Los efectos ocultos de las bebidas energéticas



**Claudia Narbona**

Ing. en Alimentos y académica  
de Nutrición y Dietética UCEN



Hoy es una realidad que las bebidas energéticas han ido ganando cada vez más adeptos, sobre todo entre los 14 y 30 años.

Un estudio realizado en el año 2022 por la Corporación Nacional de Consumidores y Usuarios (Conadecus) estimó que el consumo per cápita mensual en personas de entre 14 y 30 años, durante el período de 2010 a 2020, aumentó 9 veces. Es decir, pasó de 0,4 a 3,6 litros, lo que ha generado preocupación en la comunidad.

En parte este aumento se debe a un cambio de tendencia entre mujeres, que ahora beben más que antes. En 2019, de cada 10 personas que tomaban bebidas energéticas, tres eran mujeres; en 2021, lo hacían 4 mujeres de cada 10. El detalle de las cifras muestra algo más: el hábito de mezclar bebidas energéticas y alcohol está presente en todas las edades. De hecho, 1 de cada 10 niños de 14 años afirma haberlo hecho.

Y es que las bebidas energéticas son estimulantes, pero no por sus ingredientes estrella -como la taurina, el ginseng o el guaraná- sino por su contenido de vitamina B, cafeína y azúcar. En una lata de medio litro hay 160 mg de cafeína (lo mismo que 3 tazas de café) y unos 55 g de azúcar (más del doble de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud para todo el día). Las vitaminas del grupo B (B6, B12, ácido pantoténico o niacina) sí disminuyen el cansancio y la fatiga, pero podemos encontrarlas en alimentos más saludables que estas bebidas, como una lata de sardinas, por ejemplo.

El efecto negativo para la salud que tiene esta mezcla, se deben a las elevadas cantidades de cafeína de las bebidas energéticas que estimulan el sistema nervioso, reducen la somnolencia y camuflan los efectos del alcohol. Es decir, hacen que la persona esté 'alerta' durante más tiempo, beba más y note menos las señales físicas del exceso. El riesgo de sufrir un coma etílico se incrementa.

Además, el consumo de la bebida energética genera un aumento significativo en la presión arterial de los niños y adolescentes, con solo el consumo de una lata de estas bebidas. Como para hacerse una idea, según los expertos, una lata de estas bebidas equivale a la cafeína contenida en tres espresso, lo que indudablemente constituye una dosis excesivamente alta, especialmente para la población joven, cuyo sistema nervioso central se encuentra en pleno desarrollo.

Esto puede conllevar un mayor riesgo de intoxicación y dependencia a la cafeína. Junto a lo anterior, se han documentado casos de arritmias, infartos cardíacos, empeoramiento de trastornos psiquiátricos y episodios de crisis convulsivas asociados a su consumo.

Por lo mismo, su consumo en exceso no debe ser normalizado por los adultos, sobre todo, entre los niños y adolescentes.