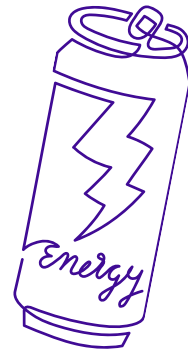


BEBIDAS ENERGÉTICAS

¿QUÉ SON?

Las bebidas energéticas son bebidas refrescantes diseñadas para aumentar temporalmente la sensación de energía y alerta. Suelen contener altas cantidades de cafeína, además de otros estimulantes como taurina, guaraná, ginseng, azúcares o edulcorantes, y vitaminas del grupo B. Aunque a menudo se comercializan con mensajes asociados al deporte o al rendimiento mental, **no son bebidas pensadas para niños ni adolescentes.**



¿QUÉ EFECTOS TIENEN?

El principal problema es su **alto contenido en cafeína**. Una sola lata puede contener una cantidad de cafeína similar a **2-3 tazas de café**. En niños y adolescentes, la cafeína puede provocar:

- Nerviosismo, irritabilidad o ansiedad
- Dificultad para dormir
- Palpitaciones o aumento de la frecuencia cardíaca
- Dolor de cabeza o molestias digestivas

Además, muchas bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar, lo que favorece sobrepeso, caries y hábitos alimentarios poco saludables.

SUSTANCIAS QUE CONTIENEN LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS Y EFECTOS DE CADA UNA

Cafeína

Una bebida energética standard de 250 ml contiene 80 mg de cafeína, la misma cantidad que podría contener un café expreso de 60 ml.

Puede generar nerviosismo, irritabilidad y ansiedad, además de afectar a la calidad del sueño e incluso insomnio, así como alteraciones en el pensamiento, la atención y la memoria. Si se consume de forma crónica, puede causar ansiedad, insomnio y cefalea.



Bebidas llamadas "caffeine/energy shots". Son bebidas de pequeño tamaño que logran concentrar en menos de 60 ml entre 200 y 420 mg de cafeína.



CUADRO EQUIVALENCIA CAFEÍNA (1 café expreso - 60 mg cafeína)

Lata 250 ml	80 mg cafeína/ lata	1 café expreso
Lata 330 ml	105.6 mg cafeína/ lata	1.32 café expreso
Lata 500 ml	160 mg cafeína/ lata	2 café expreso

Azúcar

Otro de los ingredientes que contienen las bebidas energéticas es el azúcar

El consumo de azúcar se asocia a la obesidad, diabetes y alteraciones en niveles de colesterol y triglicéridos.



La versión "**cero azúcares**" es una solución para reducir el consumo de azúcares, sin embargo, acostumbrarnos a un dulzor alto puede llevarnos a consumir otros alimentos dulces en los que los azúcares no han sido sustituidos por edulcorantes. Por otra parte, aún se están investigando los efectos del exceso de edulcorantes en el sistema digestivo y endocrino.



Taurina

La taurina está presente de manera natural en los alimentos, contribuyendo al normal desarrollo y actividad del sistema nervioso. Con la edad, los niveles de taurina en el cerebro van disminuyendo.



Dado que los niveles de taurina son más elevados durante la adolescencia y la edad adulta, no es necesario un suplemento de taurina en una persona sana. Un exceso de taurina podría tener un efecto negativo y persistente en la función cognitiva y en el comportamiento de los adolescentes y adultos jóvenes.

Ginseng

El ginseng puede provocar hipertensión, cefaleas, arritmias, ansiedad y nerviosismo.



No hay estudios sobre los efectos del ginseng en la población vulnerable (embarazo, lactancia, infancia y adolescentes menores de 18 años). Por ello deben evitarse las bebidas y alimentos que contengan ginseng.

Guaraná

Está contraindicado en personas que tengan úlceras de estómago, afecciones cardiovasculares, hipertensión y nerviosismo. También está contraindicado en embarazadas y durante la lactancia pues su consumo se ha asociado con el nacimiento prematuro y el bajo peso del recién nacido y no se ha establecido su seguridad en lactantes y niños.



La cafeína de guaraná debe declararse como adicional en la lista de ingredientes, ya que el contenido total de cafeína puede ser más alto que la indicada en la lista de ingredientes.

¿CON QUÉ FRECUENCIA LAS CONSUMEN LOS ADOLESCENTES?

El consumo de bebidas energéticas ha aumentado en los últimos años entre los adolescentes. Diferentes estudios europeos indican que entre un 30 % y un 50 % de los adolescentes las han consumido alguna vez, y una parte lo hace de forma habitual, especialmente en contextos de ocio, estudio o práctica deportiva.



En España según la encuesta ESTUDES 2025 se observa que el consumo de bebidas energéticas continúa estando muy extendido entre los estudiantes de Enseñanzas Secundarias, puesto que el 38,4% afirma haberlas consumido en el último mes.

En cuanto a las diferencias por sexo: En los chicos, el consumo es más elevado (45,7 %) y aumenta progresivamente con la edad, partiendo de un 37,1 % a los 14 años y alcanzando su punto máximo a los 18 años (51,6 %).

En las chicas, el consumo es menor (31,0 %) y presenta una evolución desigual: comienza en 27,1 % a los 14 años, aumenta hasta los 16 años (34,4 %) y después desciende ligeramente hasta los 18 años (30,5 %).

Un riesgo añadido es la **mezcla de bebidas energéticas con alcohol** ya que la cafeína puede enmascarar los efectos del alcohol y favorecer un mayor consumo.