

MITOS SOBRE BEBIDAS ENERGÉTICAS

“Dan energía de forma saludable.”

No aportan energía saludable. La sensación de “energía” se debe sobre todo a la cafeína y otros estimulantes, que activan temporalmente el sistema nervioso. No sustituyen el descanso ni una alimentación adecuada.



“Son parecidas a las bebidas para deportistas.”

No son lo mismo. Las bebidas deportivas o isotónicas están diseñadas para reponer agua y sales minerales tras ejercicio intenso y prolongado. Las bebidas energéticas contienen estimulantes y no están pensadas para la hidratación durante el ejercicio.



“Si se venden en supermercados, son seguras para los niños.”

Que estén disponibles en tiendas no significa que sean adecuadas para la infancia. Diversas sociedades científicas y organismos de salud recomiendan que los menores no consuman bebidas energéticas



“Ayudan a estudiar y a concentrarse mejor.”

La cafeína puede producir una sensación temporal de alerta, pero también puede causar nerviosismo, dificultad para concentrarse, ansiedad y problemas de sueño, lo que puede perjudicar el rendimiento escolar.



“Si solo se toma una lata de vez en cuando no pasa nada.”

Incluso una sola lata puede contener cantidades elevadas de cafeína para un niño o adolescente. Además, su consumo ocasional puede facilitar que se convierta en un hábito, especialmente en contextos de ocio o estudio.

“Las versiones sin azúcar son una opción saludable.”

Aunque no contengan azúcar, siguen teniendo cafeína y otros estimulantes, por lo que tampoco se recomiendan para niños y adolescentes. Además, 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.

