Qué es AUC

La ASOCIACION DE USUARIOS DE LA COMUNICACIÓN (AUC) es una organización sin ánimo de lucro, constituida al amparo de lo previsto en el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias.

Se encuentra inscrita en el Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios del Ministerio de Sanidad y pertenece al Consejo de Consumidores y Usuarios (CCU).

La AUC cuenta con más de 11.000 asociados, un gran número de simpatizantes y una amplia presencia social. Ello es indicativo del progresivo peso que los medios, sistemas y tecnologías de la comunicación han adquirido en nuestra vida cotidiana.

En al ámbito de la publicidad, la AUC realiza anualmente el seguimiento y control de miles de anuncios, en todo tipo de medios y soportes. Como resultado de esta actividad hemos conseguido que se modifiquen o dejen de difundirse un gran número de campañas ilícitas, y también sentencias judiciales, que pueden calificarse de "históricas" en relación a temas como la publicidad de alcohol y tabaco, los productos milagro, las cláusulas abusivas en los folletos promocionales o la publicidad sexista.

Pero, además, AUC desarrolla su actividad defendiendo los intereses de la ciudadanía en campos como:

- El uso de la telefonía fija y móvil.
- La prestación del servicio televisivo y radiofónico.
- Los servicios de la sociedad de la información (internet).
- El comercio electrónico.
- La protección de datos personales.
- La alfabetización mediática de todos los públicos.
- La veracidad de la información y la lucha contra las *fake news*.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

El presente folleto ha sido subvencionado por el **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030** en el año 2024 siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la Asociación de Usuarios de la Comunicación.

AUC
Asociación de Usuarios de la Comunicación

Cavanilles, 31-6º Dcha 28007
Tel.: 915 016 773
www.auc.es • E-mail: auc@auc.es

Las bebidas energéticas y su regulación en España

AUC
Asociación de Usuarios de la Comunicación

Las bebidas energéticas y su regulación en España

¿Qué son bebidas energéticas?

Las llamadas bebidas energéticas **son bebidas sin alcohol, generalmente gasificadas, compuestas principalmente por cafeína e hidratos de carbono, aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, acompañados de aditivos como conservantes, saborizantes y colorantes**.

¿Cuáles son sus efectos?

Tal como señala la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), el alto contenido en **cafeína** es una de las principales características de estas bebidas, con cantidades que en muchos casos exceden los 30 mg por cada 100 ml. De acuerdo con la normativa (Reglamento UE 1169/2011), en el etiquetado de esas bebidas es obligatorio informar de ese contenido, añadiendo que **se trata de una bebida no recomendada para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia**.

Hay que tener en cuenta que la cafeína puede provocar **alteración del sueño, alteración del comportamiento, así como trastornos cardiovasculares**. Su consumo regular (a partir de 100mg diarios/día en los adultos, menos de 2 cafés expresos) genera tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor que la inicial para conseguir un efecto similar al original. **En el caso de los y las adolescentes esos efectos puede producirse con una dosis menor**.

Muchas de estas bebidas energéticas contienen azúcares: una lata de 250 ml aporta entre 27,5 y 30 g y el envase de 500 ml entre 55 y 60 g., con lo que pueden contribuir a exceder la ingesta máxima diaria recomendada, que la OMS sitúa en los 50 g. al día, contribuyendo **al exceso de peso y a la obesidad**.

También incluyen en su composición aminoácidos como la taurina, extractos de hierbas como el ginseng o la guaraná, minerales, inositol o carnitina1-5, a las que atribuyen, junto con las anteriores, sus efectos estimulantes.

La propia Agencia, junto a otras autoridades y entidades de la sociedad civil -entre ellas el Consejo de Consumidores y Usuarios (CCU)-, ha realizado también otras recomendaciones como **evitar su consumo por parte de personas con hipertensión, problemas cardiovasculares o insomio. Y advierte también del riesgo de confundirlas con bebidas isotónicas, utilizándolas para hidratarse después de hacer ejercicio**.

En este sentido, la Sociedad Española de Medicina del Deporte ha planteado algunas cautelas para su comercialización, como considerar bebida energética cualquiera con un contenido superior a 15 mg de cafeína/100ml; establecer un tamaño máximo para estas bebidas de 250 ml; regular la venta a menores de 18 años, y no proporcionar muestras gratuitas del producto ni en competiciones deportivas, ni en entornos escolares

La AESAN señala también que, en caso de consumirlas, se haga sólo ocasionalmente, en formatos de menor tamaño y consultando al médico en caso de tomar medicación habitual. Y en ningún caso combinadas con bebidas alcohólicas.

Las bebidas energéticas entre adolescentes y jóvenes

Pero, más allá de los efectos intrínsecos de las bebidas energéticas, hay que tener en cuenta los riesgos asociados a los patrones de su consumo, especialmente por parte de adolescentes y jóvenes.

Tal y como señala el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, estas bebidas cuentan con intensas campañas publicitarias, que las definen como bebidas refrescantes creadas para incrementar la resistencia física, proporcionar sensación de bienestar y estimular el metabolismo, suministrando un elevado nivel de energía.

Ello las convierte en una opción muy atractiva para los jóvenes. En la última encuesta ESTUDES de la Delegación del Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD), casi la mitad de los estudiantes entre los 14 y los 18 años encuestados (el 47,7%) declararon haber consumido este tipo de bebidas en los últimos 30 días, con una mayor prevalencia entre los chicos (54,4%) que entre las chicas (40,7%) y aumentando, en términos generales, con la edad.

Bebidas energéticas y alcohol: una mezcla explosiva

Uno de los aspectos más preocupantes del consumo de bebidas energéticas entre jóvenes y adolescentes es que, habiéndose presentado en teoría como una "alternativa" al consumo de alcohol, se ha extendido la práctica de su combinación con éste.

Mezclar bebidas energéticas con alcohol aumenta las de por sí graves consecuencias negativas de su consumo, ya que su combinación conduce a estados subjetivos alterados los cuales, entre otros efectos, **provocan una disminución de la percepción de intoxicación etílica**.

Volviendo a la encuesta ESTUDES, el 19,5% de los estudiantes habría combinado ambas bebidas en los últimos 30 días, de nuevo más los chicos (20,8%) que las chicas (18,2%) y con mayor prevalencia entre los de 17/18 años (26,8% /23,4%).

Pero el estudio muestra también otras cosas:

- Hay una **mayor prevalencia de consumo de las diferentes drogas entre aquellos estudiantes que han consumido bebidas energéticas** de alto contenido en cafeína, alcanzando valores máximos cuando éstas son mezcladas con bebidas alcohólicas.
- **Los estudiantes consumidores de bebidas energéticas muestran peor rendimiento escolar**: sacan peores notas de media, repiten más cursos o hacen más pellas que el resto de estudiantes que no han consumido éstas en el último mes. Estas diferencias son todavía mayores en aquellos estudiantes que han consumido bebidas energéticas mezcladas con alcohol.
- Los estudiantes con mayor en el consumo de bebidas energéticas, especialmente quienes las combinan con alcohol, muestran **menores** porcentajes de **hábitos como la lectura de libros, tener alguna afición o tocar algún instrumento musical**.

Estos datos pueden complementarse con los de la encuesta EDADES, también del PNSD, la cual confirma que en la cohorte de 15 a 64 años el consumo de este tipo de bebidas decrece a medida que aumenta la edad, concentrándose sobre todo hasta los 24 años, con una prevalencia del 37,6% (42,8% en el caso de los hombres y 32,1% en el de las mujeres). Uno de cada cuatro participantes de los que consumieron bebidas energéticas en el último mes reconoce haberlas mezclado con alcohol (25,8%), asociándose también en mayor medida el consumo con los hombres, los más jóvenes y quienes consumen sustancias psicoactivas o abusan en especial del alcohol.

Iniciativas regulatorias para las bebidas energéticas

En los últimos años, los Ministerios de Sanidad y **Consumo** (ahora Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030) han promovido la aprobación de normativas para la protección de los menores ante el consumo inadecuado de las bebidas energéticas.

Dado nuestro marco competencial, El Gobierno autonómico de Galicia ha llegado a plantear, en el marco de una futura **Ley de Protección de la Salud de las personas Menores y Prevención de las Conductas Adictivas**, la **prohibición de la venta de bebidas energéticas a menores de 18** años, así como la **limitación de la publicidad**, promoción y patrocinio de estos productos. Otras Comunidades se han manifestado en el sentido de estudiar la adopción de medidas semejantes.

Cabe señalar que la futura Ley estatal de Prevención del Consumo de Alcohol y de sus efectos en las Personas Menores de Edad no hace ninguna referencia a las bebidas energéticas.