

Restricciones en el consumo de bebidas energéticas

El anuncio de la Junta de Andalucía de prohibir la venta de bebidas energéticas (así como de vapeadores) para menores de edad ha vuelto a traer a la agenda mediática la preocupación existente entre las autoridades sanitarias ante este tipo de bebidas.

Se trataría de la segunda Comunidad Autónoma, tras Galicia en aprobar esta prohibición, y según una nota difundida por Doctoralia¹, otras se han planteado seguir sus pasos.

Recuerda esta web que, de acuerdo con la última encuesta ESTUDES² de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (PNSD), que el 19,5% de los alumnos de entre 14 a 18 años consultados que consumió bebidas alcohólicas en los últimos 30 días previos a la consulta (un 47,7%) lo mezcló con bebidas energéticas.

Tanto el Ministerio de Sanidad y la Asociación Española de Pediatría desaconsejan el consumo de estos estimulantes entre niños y adolescentes por ser perjudiciales para su salud.

En concreto, en 2021, el Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) elaboró un informe³ sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas y el Ministerio de Consumo anunció un conjunto de medidas⁴ entre las cuales se incluía la elaboración de una serie de recomendaciones, elaboradas por un grupo de trabajo creado para este fin y coordinado por la AESAN y en el que participaban diferentes administraciones, las asociaciones de consumidores y de padres y madres, la industria de refrescos y de las superficies de distribución.

¹<https://www.doctoralia.es>

²

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2023_Resumen_ejecutivo.pdf

³

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/BEBIDAS_ENERGETICAS.pdf

⁴ https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/eventos/2021/informe_bebidas_energeticas.htm

Los participantes acordaron los siguientes puntos sobre el consumo de las bebidas energéticas:

1. Las bebidas con alto contenido en cafeína son aquellas que aportan más de 15 miligramos de esta sustancia por 100 mililitros de bebida. En el etiquetado de esas bebidas hay que informar del contenido de cafeína y se expresa en miligramos por 100 mililitros (mg/100 ml). Normalmente, de media, las llamadas «bebidas energéticas» contienen 32 mg de cafeína/100 ml. Tabla de equivalencias:

Volumen lata	Contenido cafeína total por lata	Equivalencia cafés expreso
250 ml	80 mg de cafeína por lata	1 café expreso
330 ml	105,6 mg de cafeína por lata	1,32 cafés expreso
500 ml	160 mg de cafeína por lata	2 cafés expreso

2. El Reglamento (UE) 1169/2011 obliga a incluir la siguiente mención en el etiquetado de bebidas con alto contenido en cafeína «Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia» en el mismo campo visual que la denominación de la bebida, seguida de una referencia al contenido de cafeína expresado en mg por 100 ml.

3. “Las bebidas energéticas con azúcares” pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples (50 g al día según la recomendación de la OMS) ya que una lata de 250 ml aporta entre 27,5 y 30 g y el envase de 500 ml entre 55 y 60 g.

4. Un consumo excesivo de cafeína puede provocar efectos fisiológicos no deseados que van desde la alteración del sueño, tanto en el tiempo necesario para conciliarlo como su duración, hasta efectos psicológicos y alteración del comportamiento, así como trastornos cardiovasculares.

5. Un consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada a partir de 100 mg/día y tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor que la inicial para conseguir un efecto similar al original.

6. El consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años (unos 200 mililitros de bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml) puede provocar alteraciones del sueño. A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros de una bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml), puede provocar efectos

adversos generales para la salud: efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares. Estos efectos se sumarían a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera. No se recomienda su consumo por los adolescentes.

7. No deben combinarse bebidas energéticas con bebidas alcohólicas. Estudios recientes demuestran que el consumo de alcohol mezclado o en combinación con bebidas energéticas conduce a estados subjetivos alterados que, entre otros efectos, incluyen una disminución de la percepción de intoxicación etílica.

8. Si eres deportista, ten en cuenta que las bebidas energéticas no son bebidas diseñadas para la rehidratación. Por ello, las bebidas energéticas no deben sustituir a la hidratación y recuperación de metabolitos por medios convencionales como el agua o, en su caso, a través de bebidas isotónicas.

9. Las altas concentraciones de cafeína son especialmente perjudiciales para personas con determinados cuadros clínicos, como hipertensión o alteraciones del sueño, pudiendo agravar los síntomas. En el caso de padecer alguna afección como las aquí mencionadas, así como si consumes cualquier tipo de medicación de manera habitual, consulta con tu profesional sanitario la idoneidad de consumir estas bebidas.

10. Como en el caso de otras sustancias con efectos sobre nuestro organismo, los efectos adversos generales que podría ejercer la cafeína y otros ingredientes presentes en las bebidas energéticas dependen de nuestra masa corporal. Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirá en tu organismo; tenlo en cuenta al consumir estas bebidas. Si finalmente decides consumir bebidas energéticas, hazlo de manera ocasional y limita la ingesta a los formatos de menor tamaño.

A la vista de toda esta información, la AESAN realizó las siguientes recomendaciones en relación a las bebidas energéticas:

- Evitar su consumo en caso de:
 - Niños y niñas, adolescentes, mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia.
 - Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.
 - Personas que padecen alteraciones del sueño.
- No combinarlas con bebidas alcohólicas.
- No ingerirlas para rehidratarse tras realizar actividades deportivas.

- Si se consumen, que sea de forma ocasional y eligiendo los formatos de menor tamaño. Consulta médica si se ingiere alguna medicación de manera habitual.

En 2022 el Observatorio Español sobre las Drogas y las Adicciones elaboró también un informe sobre este asunto⁵

Doctoralia se detiene en los ingredientes de estas bebidas, indicando que:

- La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) **ha negado efectos positivos** asociados a este tipo de bebidas y a su ingrediente principal, la taurina.
- No existe respaldo científico sobre otros ingredientes, como el **ginseng el guaraná y la L-carnitina**, en cuanto a que ayuden a recuperar el cansancio, o mejorar la capacidad cognitiva o la resistencia física.
- Tampoco **contienen ni electrolitos ni aporte nutricional que pudieran beneficiar para** el rendimiento deportivo.
- No disminuyen los efectos del alcohol, aunque los **enmascaren**.
- Suelen contener en torno a 15g/100ml de azúcar, de manera que una lata de 500ml incluye **75g, casi 19 terrones**. No pueden considerarse sustitutivos del café, aunque lleven cafeína, precisamente por su cantidad de **azúcares o edulcorantes**.
- Muchas de ellas **sobrepasan la cantidad diaria** de vitaminas **recomendada**, pudiendo provocar una acumulación que podría derivar en una **intoxicación**.

5

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/20220330_OEDA_Bebidas_energeticas_marzo2022_.pdf