

Bebidas “energéticas” y sus consecuencias negativas: “Los estilos de vida saludables adquiridos en la edad pediátrica son un seguro de salud durante todo el ciclo vital”.

ENTREVISTA A LA DRA. ROSAURA LEIS, COORDINADORA DEL COMITÉ DE NUTRICIÓN Y LACTANCIA MATERNA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

Cerca de la mitad de los alumnos de 14 a 18 años (47,7%) han tomado bebidas energéticas en los últimos 30 días, siendo la prevalencia mayor entre los chicos que entre las chicas (54,4% vs. 40,7%). Y el 19,5% de los estudiantes ha mezclado bebidas energéticas con alcohol en los últimos 30 días. Las prevalencias de ambos consumos son las más altas registradas hasta el momento. (Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanza secundaria en España -ESTUDES-2023).

En lo que respecta a la práctica de mezclar bebidas energéticas con alcohol, vemos que el 16,1% de los estudiantes de 14 a 18 años ha consumido esta mezcla en el último mes.

En 2023, Galicia dio un paso en firme para convertirse en la primera comunidad española en trabajar en un proyecto de ley de prevención de adicciones en menores que pretende equiparar las bebidas “energéticas”

con el alcohol y limitará la venta y consumo de estos productos a menores de 18 años.

Una propuesta respaldada por el Ministerio de Sanidad y que ha abierto la veda a su aplicación en otras comunidades como Castilla y León, Castilla La Mancha, Valencia o el País Vasco, comunidades que ya se están mostrando a favor de esta medida.

Ante esta realidad, Proyecto Hombre sigue trabajando desde la prevención, ofreciendo recursos e información veraz acerca de cómo la ingesta de bebidas energéticas supone un riesgo para la salud por su elevada cantidad de cafeína y otros ingredientes no regulados y porque muchos jóvenes combinan su consumo con alcohol.

Sobre este tema entrevistamos a la Dra. Rosaura Leis, coordinadora del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.

Pregunta: Existen muchos bulos e información contradictoria sobre este tipo de bebidas... ¿cuál es la opinión de la Asociación Española de Pediatría sobre el consumo de bebidas estimulantes, mal llamadas energéticas, especialmente entre los jóvenes?

Se sabe que el consumo de bebidas estimulantes, debido a su elevadísimo aporte de cafeína, tiene importantes consecuencias negativas para la salud en la edad pediátrica y también en el adulto y no deberían ser consumidas, en ningún caso, por menores de 18 años. Además, en muchas ocasiones este tipo de bebidas se consumen con alcohol y otras sustancias psicoestimulantes. Por tanto, desde la AEP creemos que se hace necesaria una adecuada formación e información tanto para niños y adolescentes, como para sus cuidadores y regular el consumo de estas bebidas en menores de 18 años.

Pregunta: ¿Por qué se conocen como “bebidas energéticas”? ¿Son realmente “energéticas”?

Se denominan energéticas porque en muchas ocasiones aportan altas cantidades de



**EL CONSUMO DE
ESTAS BEBIDAS SE
ASOCIA A
IRRITABILIDAD,
INSOMNIO, CEFALÉAS,
ANSIEDAD, FALTA DE
CONCENTRACIÓN Y
PATOLOGÍAS
METABÓLICAS Y
CARDIOVASCULARES,
COMO TAQUICARDIA
O AUMENTO DE LA
PRESIÓN ARTERIAL**

eventos deportivos, puede estimular su consumo, buscando un mayor rendimiento físico. Por ello, es de gran interés comunicar bien su contenido, los efectos sobre la salud de los menores de 18 años, y limitar la publicidad de estas bebidas ligada a estilos de vida saludables.

Pregunta: ¿Tiene algún beneficio su consumo? Si por ejemplo eres deportista...

Ninguno. El rendimiento físico debe buscarse a través de un entrenamiento reglado y la bebida para hidratarse debe ser el agua. Las bebidas azucaradas forman parte del vértice de la pirámide alimentaria y deben evitarse. Las bebidas estimulantes no deben ser consumidas por menores de 18 años. Las bebidas para deportistas, que tienen unas características distintas de "las estimulantes," podrían ser ingeridas en ocasiones ante la práctica de deportes intensos y siguiendo las recomendaciones de los profesionales sanitarios.

Pregunta: ¿Cuáles son los riesgos de consumir de manera habitual bebidas estimulantes entre los jóvenes?

Muchas de estas bebidas se comercializan en envases de medio litro y la cantidad de cafeína que contienen equivale a más de dos cafés expresos. Una cantidad desproporcionada si tenemos en cuenta que el consumo de cafeína no es recomendable en ningún caso en la edad pediátrica.

También implican un elevadísimo aporte de azúcares simples. Según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica, en los niños la ingesta de azúcares no debe superar el 5% del valor calórico total de la dieta y con una de estas bebidas ya estaríamos sobrepasando esta cantidad, sin contar los demás alimentos azucarados que se consuman en el día.

El consumo de estas bebidas se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, fal-

ta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial.

ta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial.

Pregunta: ¿Qué ocurre en el organismo de los adolescentes cuando se combinan estas bebidas con el alcohol? ¿Hay alguna diferencia con respecto a este tipo de consumo combinado cuando se da entre adultos?

Los estimulantes de estas bebidas enmascarar los efectos del alcohol, permitiendo un mayor consumo de éste, favoreciendo la intoxicación y las conductas temerarias, con importante riesgo para su integridad física y salud.

Pregunta: ¿Puede causar dependencia el consumo de estas bebidas?

Cuando se hace un consumo habitual se producen fenómenos de tolerancia y dependencia, que se hará más evidente a medida que aumenta el consumo, hasta poder llegar a la intoxicación por estas bebidas. La cafeína es potencialmente adictiva si se consume con frecuencia y en grandes cantidades y el azúcar también crea dependencia. Si estas bebidas logran un efecto energizante en la persona que la toma, cada vez habrá mayor dependencia y sentirá mayor necesidad de tomarlas para rendir en su día a día.

Pregunta: ¿Qué medidas se podrían tomar desde la prevención universal para proteger a nuestros jóvenes?

Se debe informar a los niños y adolescentes, a las familias y a la sociedad en general qué son y cuáles son los efectos negativos para la salud de estas bebidas. No deben ser confundidas con refrescos o con bebidas para deportistas. Debe comunicarse la no recomendación de consumo en menores de 18 años y evitar su publicidad asociándolas a estilos de vida saludables.

Es de vital importancia que exista un adecuado etiquetado nutricional para que las familias puedan hacer la elección más saludable en lo que respecta al consumo de alimentos y bebidas de sus hijos. Así mismo, es necesario introducir en el currículum escolar una materia de estilos de vida saludables donde los niños aprendan a cocinar, a planificar su menú, a hacer la mejor elección para su salud, unido a la práctica de actividad física y disminución de la inactividad. Los estilos de vida saludables adquiridos en la edad pediátrica son un seguro de salud durante todo el ciclo vital.

Pregunta: ¿Otras medidas para regular su consumo, venta y publicidad, sobre todo entre los adolescentes? (Ejemplo: etiquetado, leyes, puntos de venta...)

Entre los factores más importantes que influyen en la aparición y el mantenimiento



de malos hábitos de alimentación están la accesibilidad y publicidad de los productos alimentarios poco saludables. Algo que en el caso de los niños y adolescentes es especialmente trascendente, pues constituyen una población vulnerable.

El atractivo del producto en sí se destaca mediante reclamos nutricionales que resaltan su capacidad de proporcionar energía, amparándose en una característica particular y desligándolo del valor nutricional del producto en su conjunto.

La lucha frente a las enfermedades derivadas de los malos estilos de vida debe ser una labor de todos: padres, pediatras, profesores, políticos e industria. Desde la AEP ya se lanzó en 2023 un comunicado recomendando el consumo 0 de este tipo de bebidas en menores de 18 años.

Pregunta: ¿Consideráis que el consumo de estas bebidas es “puerta de entrada” para el consumo de otras sustancias de riesgo?

El consumo de estas bebidas abre la puerta a la ingesta de otras sustancias tóxicas y a la promoción de adicciones, ya que es habitual que los adolescentes mezclen las bebidas “energéticas” con alcohol y, además, en las encuestas se observa que los consumidores de estas bebidas tienen a su vez otros hábitos tóxicos.

Es importante destacar que los estudios también evidencian que los niños que leen o tocan algún instrumento musical son menores consumidores de estas bebidas, por tanto, existen factores protectores frente a su consumo, mientras que salir de noche, hasta horas tardías y tener disponibilidad de dinero para comprarlas son factores de riesgo.

Pregunta: Precisamente en nuestra campaña #LibresDeBulos abordamos el tema de las bebidas energéticas con el objetivo de despertar el pensamiento crítico entre los jóvenes ante este tipo de consumos... ¿cómo valoráis la labor que realizan entidades como Proyecto Hombre en la prevención del consumo abusivo de estas sustancias?

Es una importante y necesaria labor, que da respuesta a la necesidad de que toda la so-

ciudad se implique en la lucha frente a los estilos de vida no saludables, que son la principal causa de morbilidad y de muerte. Todas las acciones que vayan encaminadas a la prevención desde edades tempranas de la vida, a través de promover un estilo de vida saludable son más que bienvenidas, porque ayudarán a mejorar la salud de los niños y serán un seguro de vida para los adultos de mañana.

Pregunta: Un gran número de nuestros lectores son madres y padres... ¿algún mensaje que os gustaría compartir con ellos?

Tanto los niños como las familias tienen poca información sobre lo que supone consumir este tipo de bebidas estimulantes. La mayoría supera los 32 miligramos de cafeína por cada 100ml, eso son 80 miligramos por lata, la cafeína equivalente a tomarse dos cafés de golpe, algo que no daríamos nunca a un niño. Algunas marcas, además añaden otras sustancias que también llevan cafeína, como la guaraná, y que no se tiene en cuenta en el cálculo de la cafeína que aportan. Desde la AEP solicitamos su regulación, como ya sucede en otros países como Polonia, Lituania o Letonia, o en comunidades autónomas como Galicia, donde ya existe un anteproyecto de ley para prohibir su venta a menores de edad.

Los niños y adolescentes españoles tienen la fortuna de ser asistidos por especialistas, los pediatras, y por todo el equipo pediátrico. Además, no solamente acuden a su pediatra cuando están enfermos, sino para realizar los controles de salud. El equipo de Pediatría tiene en estos controles una oportunidad de oro para evaluar los determinantes sociales de salud, identificar a los grupos más vulnerables y establecer los consejos y seguimiento necesarios.

Libérate de los bulos sobre las bebidas energéticas en #LibresdeBulos:

