

# Bebidas energéticas: bombas estimulantes de riesgo

El consumo de bebidas excitantes entre los menores de 10 a 18 años duplica al de los adultos, a pesar de que contienen grandes cantidades de cafeína y se desconoce su seguridad a largo plazo

Las llamadas "bebidas energéticas" tienen como elemento común las elevadas dosis de cafeína que poseen. Muchas de ellas contienen una cantidad equivalente a tres tazas de café, lo que supone una bomba estimulante tanto en adultos como en niños, mucho más sensibles a sus efectos por su menor peso corporal.

La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), en un trabajo de 2011, señaló que los fabricantes no podían alegar que las bebidas "energéticas" proporcionaran energía o mejoraran el rendimiento intelectual. Además de altas dosis de cafeína y azúcar (en algunas el azúcar ha sido

sustituido por edulcorantes sintéticos como la sucralosa o el acesulfamo), muchas llevan mezclas de sustancias como ginseng, guaraná, ginko biloba, carnitina, ácido málico, taurina, glucoronolactona, niacina, vitamina B6, vitamina B12, citrato de sodio, benzoato potásico, ácido pantoténico, ácido fosfórico, inositol, extracto de café verde, etc.

El problema, aparte de la presencia de cafeína en altas dosis, reside en que no se puede conocer la seguridad a largo plazo de todos estos cócteles de sustancias ingeridas con tanta frecuencia, como sucede de manera habitual.

## Más bien bebidas excitantes

La propia industria alimentaria ha denominado y descrito estos productos. Desde su irrupción en el mercado, las ha llamado "bebidas energéticas", un nombre que sugiere fuerza, vitalidad y aumento del rendimiento físico y mental en quienes las toman. Pero sería más conveniente usar la denominación "bebidas excitantes". De esta manera, la población tendría claro que no tienen -ni de lejos- un perfil que favorezca la salud corporal. Por el contrario, su consumo se ha asociado a problemas como los siguientes:

- └ Trastornos del ritmo cardíaco (taquicardia, arritmias, palpitaciones...) con resultado de muerte en algunos casos.
- └ Alteraciones nerviosas: ansiedad, insomnio, irritabilidad, psicosis, agresividad, tendencia a conductas de riesgo, baja autoestima, mala calidad del sueño... Todo esto puede redundar en un bajo rendimiento escolar y académico.
- └ Efectos sobre el sistema endocrino: incremento del riesgo de diabetes, sobrepeso y obesidad, por las altas dosis de azúcar que muchas de ellas contienen (lo que implica también un aumento de caries y supone costosas intervenciones en el dentista).
- └ Otros síntomas frecuentes: dolor de pecho, vómitos, convulsiones, hipertensión, empeoramiento de un asma preexistente...
- └ Interacciones con medicamentos que se estén tomando por cualquier patología aguda o crónica.

## Con alcohol

Si su consumo se asocia a la ingesta de alcohol, algo bastante habitual en adolescentes y jóvenes, el peligro de desarrollar síntomas y enfermedades como las citadas crece de manera notoria. La razón es que el alcohol enmascara la sensación de fatiga. Esto induce a la persona que mezcla los dos tipos de bebidas a seguir realizando conductas de riesgo, al tiempo que disminuye la capacidad de reacción por falta de coordinación motora. Además, es posible llegar a un estado de embriaguez o intoxicación etílica con mayor rapidez.

Todo esto, aun siendo importante, se justifica muchas veces apelando



a la libertad individual si quien las bebe está bien informado del perjuicio que causa su consumo y es una persona adulta.

## En niños

El problema surge cuando las toman los niños. En 2013, las estadísticas ya decían que un 18% de niños menores de 10 años y un 68% de entre 10 y 18 años las bebe de manera habitual. Es más, este último grupo de edad es el que más consume estas bebidas, superando con creces (más del doble) al grupo de adultos, donde la cifra estaría en el 30%.

Aunque han pasado cuatro años, no hay ninguna posibilidad de que estos números hayan bajado. Entre las principales razones se halla la pasividad de la Administración al tener que regular el acceso que tiene la infancia a este tipo de productos, además de no instar a etiquetar con un logotipo grande y claro que avise de que su ingesta está desaconsejada en menores de 18 años, en embarazadas, en madres lactantes y en personas sensibles a la cafeína.

El truco que usan muchos fabricantes es poner la palabra "niño" en la advertencia obligatoria. Cumplen la legislación, pues "niño" es todo ser humano menor de 18 años, según la Convención sobre los Derechos del Niño (2/9/1990), la Organización Mundial de la Salud y la mayoría de las normas jurídicas internacionales. Sin embargo, en el lenguaje común lo que todo el mundo entiende es que la palabra "niño" solo incluye a los menores de hasta 10-12 años. Por lo tanto, se da a entender que puede ser aceptable su consumo por encima de esta edad, es decir, entre los adoles-

centes, nada más lejos de la realidad. Precisamente, en el estudio de la EFSA hacen la división por edades de acuerdo a la realidad social y no a la legalidad del concepto "niño" como menor de 18 años.

## Facilidad de acceso

También se debe considerar la facilidad de acceso en cualquier comercio donde, además, se ofrecen dulces, galletas, chucherías diversas y otras bebidas azucaradas o edulcoradas; unos establecimientos donde los pequeños adquieren estas bebidas estimulantes sin ningún problema legal.

Asimismo, algunas marcas regalan objetos que pueden ir coleccionándose al comprar en el futuro más envases. La publicidad de todas estas bebidas ha conseguido, mediante el patrocinio de eventos deportivos y musicales y el regalo de envases en centros educativos -entre otras inversiones multimillonarias-, que los niños y adolescentes las vean con un aura de bebidas *cool* o *guais*, deseables para consumir y capaces de proporcionar prestigio entre los compañeros. En un informe realizado en EE.UU. en 2015, casi un 50% de los anuncios de bebidas excitantes en televisión se emiten en canales de consumo infanto-juvenil.

La responsabilidad, por tanto, hay que repartirla entre la industria alimentaria, la permisividad de una Administración que no limita su acceso a niños y adolescentes, la falta de control sobre lo que compran o consumen los hijos en algunas familias y los pocos escrúpulos de los vendedores que facilitan bebidas estimulantes a menores de 18 años.

