

# BEBIDAS ENERGÉTICAS EL 'MILAGRO' PASA FACTURA

Vienen en lata y lo prometen todo: energía, diversión, más horas de fiesta y un mejor rendimiento cognitivo. El consumo aumenta año a año, sobre todo entre adolescentes y niños. El imperio de las bebidas energéticas ha encontrado a sus súbditos entre los más jóvenes, pero también están en boca de quienes las critican. ¿Qué tienen estas latas que generan tanta polémica?





### **No aptas para menores.**

Varios países europeos se plantean prohibir su consumo a menores de 16 años.

**E**

s el sueño de cualquier fabricante: un producto que sirve para casi todo y que, por tanto, se vende muy bien. Las bebidas energéticas han conseguido en apenas 10 años instalarse en nuestro imaginario como las mejores amigas para desarrollar muchas (y diversas) actividades: salir de fiesta o quitarse la resaca, estudiar durante la noche o rendir más durante el día, conducir, hacer deporte, animarse o concentrarse mejor. Siete de cada 10 adolescentes toman estas bebidas (muchos de ellos, casi a diario), y más de la mitad suele mezclarlas con alcohol. También las toma uno de cada cinco niños en edad escolar y, en el 16% de los casos, a razón de casi cuatro litros al mes. Estos datos demuestran que su consumo se ha disparado en los últimos años. Monster y Red Bull, las dos marcas más conocidas en el mundo, no solo han conquistado los mercados, también han conquistado nuestras emociones.

La presencia creciente de estas bebidas en la vida cotidiana y, sobre todo, su consumo cada vez más habitual en edades tempranas, genera preocupación dentro y fuera de España. Hace ya cuatro años, Lituania se convirtió en el primer país europeo en prohibir la venta de bebidas energéticas a menores de 18 años. El Reino Uni-

**Son distintas a las isotónicas porque, además de azúcar, contienen estimulantes como la cafeína, vitaminas y otras sustancias, como la taurina.**

do se plantea seguir ese camino. Allí, el conocido chef Jamie Oliver ha lanzado una campaña en Twitter (donde tiene más de siete millones de seguidores) para que se prohíba su consumo a los menores de 16 años, y tres cadenas de supermercados se han apuntado a la iniciativa. En nuestro país, la Comisión Mixta para el Estudio del Problema de las Drogas del Congreso de los Diputados presentó en 2013 una propuesta similar. De momento, sin resultados.

La causa de esta polémica la encontramos en su etiquetado nutricional: cafeína y azúcar en ingentes cantidades. Para situarnos: una lata de medio litro contiene 160 mg de cafeína (igual que tres tazas de café) y más de 55 g de azúcar, lo mismo que 40 galletas María. Por tanto, no es la taurina ni el guaraná ni el ginseng; de todo lo que hay dentro de una lata de bebida energética, el azúcar y la cafeína son los ingredientes que más preocupan a los investigadores, los nutricionistas y los médicos.

### **EL DATO MÁS ALARMANTE.**

El pediatra Carlos Casabona explica que, a corto plazo, el exceso de azúcares puede provocar fermentación en el colon, gases, distensión abdominal y retortijones. Pero lo realmente grave viene después, con el consumo sostenido de productos azucarados. “A medio y a largo plazo, la diabetes de tipo 2 está servida por agotamiento del páncreas, que deberá segregarse insulina a dosis masivas y con una frecuencia muy elevada”, resume. Y no exagera; según las cifras que maneja la Fundación para la Diabetes, casi el 14% de la población española mayor de 18 años padece esta enfermedad, estrechamente relacionada con la dieta y el estilo de vida.

Entre las personas que toman bebidas energéticas, alrededor del 15% presentan un consumo crónico alto (4-5 veces a la semana o más) y un consumo agudo alto (más de un litro cada vez). Gran parte de ellas son adolescentes y niños. Los datos se desprenden de un riguroso informe realizado en 2013 por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), y, aunque estos datos puedan parecer antiguos, no han perdido ni un ápice de vigencia. Estudios posteriores refrendan ese panorama e incluso señalan un empeoramiento. Hoy compramos más bebidas energéticas que entonces.

Con estos niveles y frecuencia de consumo, el otro ingrediente, la cafeína, también representa un problema. Ingerirla en exceso puede



**+**  
**En altas dosis.**  
Una lata de medio litro tiene la misma cafeína que tres tazas de café, y la misma cantidad de azúcar que 40 galletas María.

**El abuso de estas bebidas es dañino para la salud. Puede alterar el ritmo cardíaco, el sistema nervioso y, a largo plazo, generar obesidad y diabetes.**



provocar diversos trastornos, que van desde el insomnio y el sueño de peor calidad hasta palpitaciones cardíacas y alteraciones de la tensión arterial. La cafeína es una sustancia excitante, una molécula que estimula el sistema nervioso, disminuye la sensación de somnolencia y restaura de manera temporal nuestros niveles de alerta. No es mala para la salud, pero una cosa es tomar un par de cafés y otra es beber el equivalente a seis tazas.

Para José Manuel López Nicolás, doctor en Ciencias Químicas, es igual de pernicioso tomar estas bebidas de manera regular o hacerlo puntualmente en grandes cantidades. “Con esa concentración de cafeína y azúcar, ambos supuestos son negativos y devastadores para la salud”, enfatiza. Y, si se mezclan con alcohol (algo que hacen el 56% de los adultos y el 53% de los adolescentes), los riesgos se multiplican. Los estudios son contundentes: el consumo de

## El experto

**José Manuel  
López Nicolás**

“Estas bebidas  
generan  
dependencia”



### **¿Las bebidas energéticas se podrían considerar una droga?**

No. Es un producto apto para el consumo que, desde mi punto de vista, es perjudicial para la salud y no debería estar autorizado a menores de 18 años.

### **¿Generan dependencia?**

Sí. Piensa en lo que nos pasa con el café. Yo mismo, por ejemplo, cada vez que llego al trabajo voy directamente a la cafetera. Ahora imagínate que te estás tomando cada día una lata, que equivale a dos o tres cafés solos.

### **¿Nos dan energía o disimulan el cansancio?**

Si nos referimos al azúcar, lo único que nos dan estas bebidas son calorías vacías. Ahora, si nos referimos a la cafeína, sí nos estimulan. La EFSA reconoce que una medida de cafeína superior a 75 mg tiene efecto estimulante, y estas bebidas superan esa cantidad.

### **¿Cuál es el ingrediente más conflictivo?**

El azúcar. Una sola lata contiene más de 50 g. La cafeína no es tan preocupante, porque su contenido equivale a dos o tres cafés. Ahora bien, si consumes estas bebidas crónicamente o en una noche te tomas cinco latas, me preocupan las dos cosas.

### **Ahora hay versiones light. ¿Son mejores?**

Los edulcorantes, como el aspartamo, el ciclamato o la sacarina no tienen ningún riesgo. El problema de las bebidas *light* es que alteran la percepción sensorial: no ingieres calorías, pero acostumbras al paladar al sabor dulce. Luego, cuando llegas a un sitio y no hay *light*, tu cuerpo te pide dulce... Y te bebes la otra.

### **En su libro *Vamos a comprar mentiras* explica que la taurina o el guaraná no funcionan como energizantes. ¿Para qué se añaden si no sirven?**

Por marketing, porque si vendes agua con azúcar y cafeína, no te lo va a comprar nadie. Para eso, mejor te tomas un café. Ahora, si le metes las moléculas estrella –carnitina, taurina, guaraná–, ya parece otra cosa. En los eslóganes siempre se destacan, pero no tienen efectividad en el organismo humano.

\*Investigador, científico y coordinador de Cultura Científica de la Universidad de Murcia.



## Con alcohol, mala idea

Las bebidas alcohólicas son depresoras, mientras que las energéticas son estimulantes. La cafeína disimula los efectos del alcohol y nos da una falsa sensación de sobriedad. Esto fomenta un mayor consumo de alcohol (más del que tomaríamos en condiciones normales) hasta superar, incluso, los límites máximos de tolerancia de nuestro cuerpo. Las personas que mezclan alcohol con estas bebidas (la mitad de los adultos y los adolescentes, según distintos estudios) son tres veces más propensas a beber excesivamente, lo que aumenta las posibilidades de sufrir una intoxicación etílica. Esto es un riesgo para cualquiera y, muy especialmente, para quienes tienen afecciones cardiovasculares. Además del alcohol, el exceso de cafeína puede provocar alteraciones de la tensión arterial, palpitaciones cardíacas, náuseas, vómitos o incluso convulsiones.



altas cantidades de cafeína reduce la somnolencia pero disminuye los efectos del alcohol, lo que mantiene al individuo despierto por más tiempo y le da la oportunidad de continuar bebiendo.

### RECLAMO PUBLICITARIO.

Mucha de la fama de las bebidas energéticas viene de los ingredientes estrella, como la taurina, el ginseng o la L-Carnitina. Sorprendentemente, ninguna de estas moléculas sirve para aumentar nuestro rendimiento, concentración, vigilia o energía. “No existe evidencia científica acerca de su efectividad ante el cansancio”, apostilla López Nicolás. Lo que sí funciona –y, de hecho, está presente en todas las bebidas energéticas– son las vitaminas del grupo B. La vitamina B6, la B12, la niacina o el ácido pantoténico sí han demostrado disminuir el

**Si se mezclan con licores los riesgos se multiplican. El consumo de altas cantidades de cafeína reduce la somnolencia, pero disminuye los efectos del alcohol.**

cansancio y la fatiga, e influir positivamente en el metabolismo energético normal.

En otras palabras, el efecto estimulante de las bebidas energéticas no deriva de las sustancias exóticas que se utilizan como reclamo publicitario, sino de estos macronutrientes y de la cafeína, presentes en alimentos y bebidas de lo más cotidianos. De hecho, podríamos conseguir un efecto similar al de estas bebidas con un par de cafés y una tortilla de sardinas con bastante huevo y pimentón.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

No son ni mágicas ni milagrosas como la poción del druida de las aventuras de Astérix y Obélix. Las llamadas bebidas energéticas tienen su truco. Respondemos a las dudas más frecuentes sobre este tipo de propuestas, desde si son beneficiosas para nuestra salud hasta sus efectos en el organismo.



## 1 ¿Son novedosas?

No. Una de las primeras bebidas energéticas, el Lipovitan D, comenzó a venderse en Japón en 1962. Contenía taurina y cafeína. Se popularizó en los ochenta, al promocionarse como combustible para rendir más en el trabajo. A día de hoy, y con decenas de marcas y sabores, Japón es el paraíso de las bebidas energizantes (o *dorinku-zai*), un éxito que muchas veces se vincula al desenfrenado ritmo laboral del país.

## 2 ¿Qué contienen?

Taurina, L-Carnitina, ginseng, guaraná... Los ingredientes exóticos varían de una marca a otra, pero hay tres elementos presentes en todas: cafeína, vitaminas del grupo B y azúcar. Con excepción

de las versiones *light*, que llevan edulcorantes, estos ingredientes son los verdaderos estimulantes.

## 3 ¿Son lo mismo que las bebidas isotónicas?

No, son dos productos distintos. Si bien ambos tienen elementos comunes (como una importante cantidad de azúcar), las bebidas isotónicas no contienen cafeína ni taurina o guaraná. Las bebidas deportivas están diseñadas para reponer las sales minerales que pierde el cuerpo al hacer ejercicio, así que, además de azúcar, contienen potasio, magnesio, fósforo y sodio (sal).

## 4 ¿A qué equivale una lata?

Hay distintos tamaños, que van de los 250 ml a los 500 ml. Incluso

existen botellas de un litro. Una de las medidas más populares es la de 473 ml. Ingerir esa cantidad de bebida energética equivale a tomar entre dos y tres tazas de café (más de 150 mg de cafeína). En cuanto al azúcar, beber una lata es como comer un paquete de galletas de mantequilla, unos 8-10 *petit-suisse* o una porción generosa de tarta de chocolate.

## 5 ¿Qué provocan?

Excitación y reducción temporal del cansancio. Al beber una lata estándar, nuestro cuerpo recibe entre 50 g y 75 g de azúcar (entre siete y 10 sobres), más del máximo recomendado por la OMS para todo el día. A los 20 minutos, se disparan los niveles de azúcar en sangre y, también, la

producción de insulina. Entre 30 y 60 minutos después, la cafeína produce su máximo efecto. Se dilatan las pupilas y aumentan los niveles de alerta. El cuerpo empieza a producir dopamina, que estimula las zonas de placer del cerebro. Eso sí, al subidón le sigue el bajón de ambas sustancias.

## 6 ¿Cuánto tarda el cuerpo en eliminar la cafeína?

Horas. La cafeína no desaparece de nuestro cuerpo con facilidad. Al cabo de cinco horas, aún tendremos en nuestro organismo la mitad de la que hayamos ingerido. El tiempo que se necesita para eliminarla por completo depende de factores como la edad o el estado de salud. Puede tardar hasta 10 horas.