
Bebidas energéticas

¿Qué son las bebidas energéticas?

Son bebidas sin alcohol estimulantes. Ofrecen bajar la fatiga y el agotamiento, aumentar la habilidad mental y la resistencia física, lograr una mayor concentración, evitar el sueño y dar bienestar.

¿Cuáles son sus componentes?

La cafeína es el principal. Aunque también llevan hierbas como el guaraná y el ginseng, aminoácidos como la taurina y la carnitina, grasas, azúcares, proteínas, vitaminas y minerales.

¿Por qué son estimulantes?

Por la cafeína y guaraná que son sustancias estimulantes del sistema nervioso central. El aminoácido taurina también da energía.

¿Son lo mismo bebidas energéticas que bebidas deportivas o hidratantes?

No son lo mismo. Las [bebidas hidratantes o deportivas](#) sirven para reponer los líquidos y minerales perdidos en la sudoración tras el ejercicio físico. Mientras que las bebidas energéticas dan bienestar y energía de forma rápida.

¿Cuánta cafeína tienen?

El contenido en cafeína varía. Hay bebidas energéticas con muy poca y otras con mucha. Es importante leer siempre la etiqueta del envase.

¿Tiene la cafeína los mismos efectos en todas las personas?

La cafeína tiene efectos negativos comunes: aumento de la tensión arterial, del ritmo del corazón y de la temperatura.

Además cada uno podéis tener una respuesta a la cafeína, incluso con la misma dosis, es lo que se llama susceptibilidad personal. En algunas personas aparece nerviosismo, agitación, irritabilidad, insomnio y alteraciones del comportamiento.

¿Qué pasa si me tomo una bebida energética?

Un consumo puntual en general no es peligroso. Pero la aparición de efectos negativos depende de la

cantidad de cafeína que lleve y de la situación de quien la tome.

¿Puedo tomarlas si estoy tomando medicación o padezco alguna enfermedad?

No puedes tomar estas bebidas si estás tomando medicamentos, ya que pueden alterar los efectos de ellos. Tampoco deberían tomarlas los que padezcan enfermedades del corazón, nerviosas o cualquier otro tipo de problema de salud.

¿Se puede mezclar con alcohol?

[El alcohol](#) es una sustancia depresora del sistema nervioso central. La mezcla de estimulantes con alcohol puede disminuir la sensación de borrachera siendo más fácil llegar al coma etílico. También puede dar lugar a debilidad muscular, mareos, nerviosismo, náuseas, vómitos etc.

¿Qué pasa si las tomo con mucha frecuencia?

Su uso continuado puede dar lugar a dependencia, lo que quiere decir que el día que no se toman pueden dar un síndrome de abstinencia: dolor de cabeza, fatiga y somnolencia.

Su gran contenido de azúcares puede llevar [al sobrepeso o la obesidad](#), cuando se toma de forma abusiva. También su pH ácido erosiona el esmalte de los dientes.

¿Son seguras para los adolescentes?

No se consideran bebidas seguras para niños y adolescentes. La cafeína produce adicción y tienen efectos negativos sobre el sistema nervioso en desarrollo.

¿Qué recomendaciones hay que seguir?

- Nunca usar de forma rutinaria por sus riesgos y efectos negativos.
- Si se toman hay que leer la etiqueta y saber cuánta cantidad de cafeína lleva.
- Nunca mezclarlas con alcohol.
- Nunca confundir con otro tipo de bebidas deportivas que se usan para la rehidratación.
- No tomarlas si tienes problemas de corazón, tensión arterial alta o tomas alguna medicación.

Para ver mejor la infografía puedes pinchar en la imagen.

RECOMENDACIONES DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las bebidas energéticas son bebidas refrescantes con alto contenido en cafeína, normalmente 32 mg/100 ml, cuyo consumo por los jóvenes muestra una tendencia creciente



¿Qué información tiene que figurar en la etiqueta de las bebidas energéticas?

- La advertencia "**Contenido elevado de cafeína: no recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**" junto a la denominación del producto, que normalmente es "bebida energética".
- El contenido de cafeína en mg/100 ml.



¿Qué efectos tiene la cafeína en mi cuerpo?

- Un consumo **excesivo** produce desde alteración del sueño hasta efectos psicológicos y alteraciones del comportamiento. También produce trastornos cardiovasculares.
- Un consumo **regular** en el tiempo puede causar dependencia física moderada y tolerancia a la cafeína. Tu cuerpo necesitará cada vez más cantidad para conseguir un efecto similar.

EN ADOLESCENTES:

+ 200 mililitros (de bebida energética) = alteraciones del sueño.

+ 500 mililitros = efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares.

Todos estos efectos se sumarían a los de otros alimentos con cafeína como café, té, chocolate o guaraná. Los efectos adversos generales que podrían ejercer la cafeína y otros ingredientes presentes en las bebidas energéticas dependen de tu masa corporal. **Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirán en tu organismo.**



LA AESAN RECOMIENDA:

- Evita su consumo en el 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 las combines con bebidas alcohólicas.
- No las tomes para rehidratarte tras realizar deporte.
- Si las consumes, hazlo ocasionalmente y eligiendo los formatos de menor tamaño, y consulta con tu médica o médico si tomas alguna medicación de manera habitual.

EVITA RIESGOS Y NO TE LA JUEGUES CON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS MIENTRAS ESTUDIAS, TE DIVIERTES O HACES DEPORTE.



Para estas recomendaciones se ha tomado como referencia la presentación más frecuente de las bebidas energéticas: 32 mg de cafeína/100 ml.

Consulta toda la información en www.aesan.gob.es



REF-044-21-005-E

Última fecha de actualización: 28-11-2019

Autor/es:

- [Ana María del Río López](#). Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)
- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

