

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.