Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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. La cafeína es su componente principal.

Conoce todo sobre este tipo de bebidas. Infórmate de si pueden ocasionar algún problema en tu salud y cómo consumirlas.

Las recomendaciones sanitarias sobre su consumo, las tienes en esta infografía de la Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN). Y puedes obtener más **información en nuestro artículo pinchando aquí.**

Para ver mejor la infografía puedes pinchar en la imágen.

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.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE CONSUMO

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**

Fecha de publicación: 3-12-2013

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)

BY NC ND