



# Bebidas energéticas: un extra de energía (y de riesgos para tu salud)

Podemos verlos en monos de pilotos y coches de fórmula uno, en festivales de música, patrocinando saltos al vacío o diciéndonos desde anuncios que nos darán alas. De unos años a esta parte las bebidas energéticas usan muchos reclamos publicitarios para contarnos que incrementan nuestra resistencia física, que nos dan un extra de energía gracias a exóticos ingredientes o que aceleran nuestro metabolismo.

Sin embargo, el consumo de esas bebidas tiene un reverso. Desde el Plan Nacional de Drogas, se alerta sobre los efectos que tienen estos productos dados sus grandes cantidades de azúcar y cafeína que contienen.

## ¿Qué son?

Las bebidas energéticas tienen un alto contenido en cafeína y azúcar, son sus dos ingredientes principales. Además tienen otros ingredientes activos como la taurina o la L-carnitina. Su valor nutricional es prácticamente nulo.

Creemos que nos dan un extra de energía por varios motivos:

- El azúcar que contienen las bebidas producen una liberación muy rápida «y aguda» de la glucosa en sangre, principal fuente de nuestra energía. Eso sí será un “pico” por el que tendremos una concentración grande que desaparecerá rápido.
- La cafeína inhibe la adenosina, el neurotransmisor encargado de la sensación de sueño y cansancio
- La taurina es un aminoácido muy presente en nuestro cuerpo. En situaciones de esfuerzo o estrés baja sus reservas que son repuestas con estas bebidas.



## UNA LATA DE 500 ML EQUIVALE A...

- 14 terrones de azúcar de 4 gramos.



- Dos tazas y media de café expresso: 160mg de cafeína.

## ¿Qué efectos provoca su consumo?

El consumo de esta sustancia tiene repercusiones negativas en la salud física y mental, como:



**Trastornos  
cardiovasculares**



**Mayor riesgo de  
obesidad**



**Problemas para  
conciliar el sueño**



**Crisis  
nerviosas**



**Cambios en el  
comportamiento**

Además, cuentan con efectos secundarios que se derivan de su consumo regular. Entre ellos incluimos palpitaciones, náuseas, vómitos y aumento de la frecuencia urinaria.

## No apto para todos los públicos

Desde la AESAN recomiendan restringir su consumo en:

- Niños y adolescentes.
- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Personas con hipertensión, problemas cardíacos o trastornos del sueño, ya que altas dosis de cafeína podrían empeorar los síntomas.

En caso de consumirla, hazlo de forma ocasional y opta por presentaciones de menor tamaño. Si tomas medicación regularmente, consulta a tu médico antes de consumirla.

Estos productos tampoco deben ser consumidos como bebidas para la hidratación posterior al deporte. No están diseñadas para la recuperación de energía y agua que hemos perdido durante nuestra actividad física.

## Un problema notorio para los jóvenes

A pesar de esta recomendación, las generaciones más jóvenes son uno de los grupos de mayor penetración de esas bebidas. Así lo reflejan los datos

Consumo de bebidas energéticas y de bebidas energéticas mezcladas con alcohol en los últimos 30 días, entre los estudiantes de Enseñanza Secundaria de 14-18 años

	TOTAL	Hombre	Mujer
<b>Bebidas energéticas</b>	45,0	50,7	39,0
<b>Bebidas energéticas mezcladas con alcohol</b>	16,1	17,5	14,6

Si quieres profundizar en estas estadísticas [este informe del Ministerio de Sanidad es muy completo.](#)



# Fraternidad

## Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora  
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

