

ANÁLISIS

Consumo de bebidas energéticas en menores



El auge de las bebidas energéticas entre la población infantil y adolescente ha generado un debate técnico sobre su perfil nutricional y sus efectos fisiológicos. Estos productos, caracterizados por una combinación de estimulantes y azúcares, presentan una composición que los organismos de salud consideran inadecuada para cuerpos en desarrollo.

Composición y equivalencias

Según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), una lata estándar de 500 ml aporta una media de 160 mg de cafeína. Para ponerlo en perspectiva, esto equivale a la cafeína de dos cafés expresos.

Además de la cafeína, estos productos suelen incluir:

- **Altas dosis de azúcar:** Contribuyen a un aporte calórico vacío que puede desplazar el consumo de alimentos necesarios.
- **Aminoácidos como la taurina:** Presente de forma natural en el organismo, pero que en estas bebidas puede duplicar las cantidades máximas recomendadas para un menor.



Impacto en el organismo joven

A diferencia de los adultos, los niños y adolescentes tienen una menor tolerancia a los estimulantes debido a que su sistema nervioso y cardiovascular está en proceso de maduración.

Alteraciones del descanso: El consumo de estas sustancias interfiere directamente en los ciclos de sueño, esenciales para el crecimiento y el rendimiento académico.

Efectos cardiovasculares: Se ha observado que dosis elevadas de cafeína pueden elevar la presión arterial y provocar episodios de taquicardia o nerviosismo.

Riesgos metabólicos: Su consumo habitual se asocia estadísticamente con un mayor riesgo de desarrollar obesidad o alteraciones metabólicas a largo plazo.

El factor de la mezcla con alcohol

Un aspecto relevante para la salud pública es el uso de estas bebidas combinadas con alcohol. Los estimulantes pueden enmas-

carar la sensación de embriaguez (el efecto depresor del alcohol), lo que puede llevar al adolescente a ingerir cantidades mayores sin percibir el nivel real de intoxicación.

Regulación actual

Ante estas evidencias, Galicia ha sido la primera comunidad autónoma en legislar sobre la materia, restringiendo la venta y el consumo a menores de 18 años. Una medida que muchos profesionales sanitarios llevan tiempo reclamando.

Ojalá esta medida sea solo el principio y pronto se extienda a otras comunidades.

Desde FEUSO apoyamos firmemente esta medida, porque cuando hablamos de la salud infantil y la de nuestros adolescentes y jóvenes, prevenir siempre es la mejor medicina.