

ABC

Qué contiene cada lata

Cafeína

Sustancia psicoactiva estimulante. Oscila entre los 49 y los 427 mg/l de producto, según un estudio de la OCU

Taurina

Es un aminoácido que en estas bebidas potencia la acción de la cafeína

Glucuronolactona

El organismo la produce de manera natural a partir de la glucosa. La de las bebidas se consigue en laboratorio



Guaraná

Es una planta amazónica que contiene vitaminas A, B y E y estimulantes como la cafeína

Azúcar

Presente en cantidades elevadas. Supone un aporte energético de unas 124 calorías por lata

Ginseng

Es una sustancia estimulante presente también en algunos complementos vitamínicos

ABC NUTRICIÓN

Bebidas energéticas, no aptas para menores

► Su alto contenido en cafeína puede provocar taquicardias, ansiedad e insomnio

CRISTINA GARRIDO
MADRID

¿Daría usted un café a su hijo de 13 años? ¿Y una bebida energética? Seguramente la mayoría contestará un no rotundo a la primera pregunta, pero no lo tendría tan claro en la segunda. El 18% de los niños europeos de entre 3 y 10 años son consumidores de bebidas energéticas, cifra que se dispara al 68% en el caso de los chavales de entre 10 y 18 años, según una encuesta publicada en 2013 por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Los padres que aún albergan dudas deben saber que es un producto estimulante con importantes dosis de cafeína. Un estudio de la OCU sobre 20 marcas de bebidas energéticas detectó que contenían entre 49 y 427 mg de cafeína por litro. Cuando pasan de 150 mg/l es obli-

gatorio que añadan la leyenda «contenido elevado de cafeína» seguida de la cantidad en mg/l, señalan desde la organización de consumidores.

Tres expertas consultadas por ABC lo tienen claro: no son aptas para menores. «En una lata puede haber el equivalente a tres cafés», asegura la doctora María Luisa Iglesias, directora del Servicio de Urgencias del Hospital de Sabadell y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma Barcelona. La diferencia con el café es que en la bebida energética, además de cafeína, hay otros ingredientes que pueden potenciar su efecto. «En estos productos encontramos taurina, guaraná, ginseng, inositol... No es una mezcla al azar. Está pensada para provocar una estimulación importante», advierte.

Mayor subida de tensión

Además, con la misma cantidad de cafeína, mientras que con el café el aumento de presión es «ligero y durante un tiempo corto», en pastillas o bebidas energéticas «la subida de tensión es más alta y durante más tiempo», asegura la doctora Nieves Martell, presidenta de la Sociedad Española de Hipertensión y

jefa del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. En cualquier caso, la experta recomienda a los adultos no pasar de dos tazas de café al día. Y para aquellos que no son capaces de afrontar la jornada sin altas dosis de cafeína, aclara: «No es normal. Tiene que ver con una mala higiene del sueño que nos hace estar más cansados durante el día. Y puede ser adictiva».

Una moda peligrosa es mezclar estas bebidas con alcohol para aguantar toda la noche. La doctora Iglesias es la autora principal de un artículo en la revista «Medicina Clínica» donde se alerta de las graves consecuencias de esta combinación. «El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Si me lo tomo con un excitante no me doy cuenta de cuándo me estoy pasando», alerta. Cada fin de semana atienden en urgencias algún caso de intoxicación por esta mezcla, sobre todo en jóvenes de entre 15 y 19 años, o porque, aunque hayan consumido solo la bebida energética, se han pasado. «Vienen con taquicardias, episodios de ansiedad o insomnio», explica. Recuerda el caso

de un chico con una lesión cardiaca no diagnosticada que llegó con una taquicardia de 180 pulsaciones por minuto. «Si a los menores de edad nos les dejamos tomar alcohol no deberíamos dejarles beber excitantes», avisa.

De la misma opinión es la doctora Ana Martínez, presidenta de la Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía: «Deberían estar prohibidas por ley para menores, ponerlas más caras o limitar su acceso y que no se puedan vender en cualquier sitio».

Esta experta suscribe un reciente estudio publicado en «Journal of Nutrition, Education and Behavior», que relaciona el consumo semanal de estas bebidas con conductas poco recomendables como un mayor consumo de otras bebidas con azúcar, tabaquismo y vida sedentaria. Con los exámenes se incrementa el consumo de este producto para aguantar los atracones de estudio del último momento, pero la doctora Iglesias advierte de que los excitantes disminuyen la capacidad de retención en un 30% y propone una alternativa más saludable: «Estudiar un mes antes».

Más de 150 mg/l de cafeína es un contenido elevado

No es lo mismo estimulante que isotónica

Aunque a veces se ponen bajo el mismo paraguas, no es lo mismo una bebida estimulante que una isotónica. Las segundas, compuestas de agua, glucosa u otros azúcares y sales minerales, son las que utilizan los deportistas para



hidratarse y compensar las situaciones de sobreesfuerzo físico. Las primeras son las que conoce-

mos como «energéticas» y llevan sustancias psicoestimulantes como la cafeína, taurina, ginseng,

extracto de guaraná o glucuronolactona. «Enmascaran la fatiga física y psíquica disminuyendo su percepción, sometiéndolo al cuerpo y al sistema nervioso a un trabajo superior al tolerable», advierte el Hospital Quirón Teknon en su web, donde recuerdan «no confundir las bebidas energéticas para los deportistas con las bebidas estimulantes que no tienen nada que ver con el deporte».