



Bebidas energéticas

Las bebidas energéticas representan un conjunto de productos que desde hace algunos años se comercializan libremente en muchos países. Su irrupción en el mercado está influenciada por intensas campañas publicitarias, que las definen como bebidas refrescantes creadas para incrementar la resistencia física, proporcionar sensación de bienestar y estimular el metabolismo, capaces de suministrar un elevado nivel de energía proveniente de una combinación de ingredientes adicionados por sus posibles efectos estimulantes. Contienen una mezcla de compuestos que incluyen la cafeína, glucuronolactona y vitaminas. Algunas atribuyen sus propiedades estimulantes a aminoácidos como la taurina o a su contenido en extractos de hierbas como el ginseng o la guaraná y, en algunos casos, se agregan minerales, inositol y carnitina.

Las bebidas energéticas tienen consecuencias importantes a nivel cerebral y metabólico. Algunos de los efectos adversos de este tipo de bebidas son la estimulación del sistema nervioso central (SNC) y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad. La ingesta regular de bebidas energéticas se ha asociado a la sobredosis de cafeína, la hipertensión, la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. Entre los efectos secundarios resultantes del consumo regular se destacan palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente.

Las personas jóvenes son uno de los grupos de población más expuestos al consumo de este tipo de bebidas.

Uno de los métodos más eficientes para obtener información son las encuestas escolares como la [Encuesta sobre Alcohol y Drogas en Enseñanzas Secundarias en España \(ESTUDES\)](#), que la DGPNSD lleva realizando desde 1994 cada 2 años.

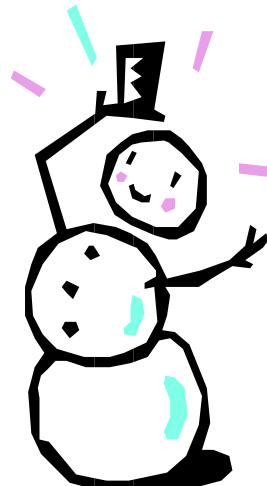
En la encuesta [ESTUDES](#) en población de estudiantes de 14 a 18 años, del año 2023, se ha investigado acerca del impacto y alcance que tiene el consumo de bebidas energéticas con alto contenido en cafeína entre el alumnado de 14 a 18 años. El análisis de los resultados indica que casi la mitad de los/as estudiantes (47,7%) han tomado bebidas de este tipo en los últimos 30 días, siendo la prevalencia mayor en los chicos (54,4%) que en las chicas (40,7%) y siendo la mayor prevalencia de consumo a los 18 años (59,8%).

En lo que respecta a la práctica de mezclar bebidas energéticas con alcohol, el 19,5% de estudiantes de 14 a 18 años ha consumido esta mezcla en los últimos 30 días, cifra que es superior entre los chicos (20,8% vs 18,2%). En el grupo masculino la mayor prevalencia de consumo se registra en los alumnos de 17 años (26,8%), mientras que, entre las chicas, la mayor proporción se observa en el grupo de alumnas de 18 años (23,4%).

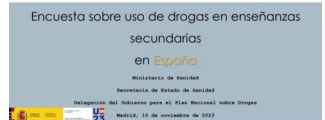
En la encuesta, se observa que los/as estudiantes que han consumido bebidas energéticas en los últimos 30 días, sacan peores notas de media, repiten más cursos o hacen más pellas que el resto que no ha consumido en el último mes. Estas diferencias aún son mayores entre quienes han consumido bebidas energéticas mezcladas con alcohol.

En relación a las actividades que suponen un factor de protección frente al consumo de bebidas energéticas se encuentran la lectura de libros o tener algún hobby, como tocar un instrumento musical. Aquellos/as estudiantes que realizan dichas actividades, presentan una prevalencia de consumo de bebidas energéticas menor que los/as estudiantes que no realizan dichas actividades.

Fuentes: [OEDA](#); [ESTUDES](#)



ESTUDES
2023



Puntos de interés especial:

- *Estimulantes*
- *Conocimiento*
- *Mitos y realidades*
- *Campañas*
- *Orientación*

Contenido:

Bebidas energéticas	1
Infografía bebidas energéticas	2
Mitos y fumadas	3
Campañas juego patológico	3
Servicio Orientación Joven	3
Felicitación entre todos	4



Infografía bebidas energéticas



Composición

Mezcla de compuestos que incluyen cafeína, glucuronolactona, taurina, ginseng, guaraná, inositol, carnitina y altas concentraciones de

glucosa, vitaminas y minerales.



Efectos adversos

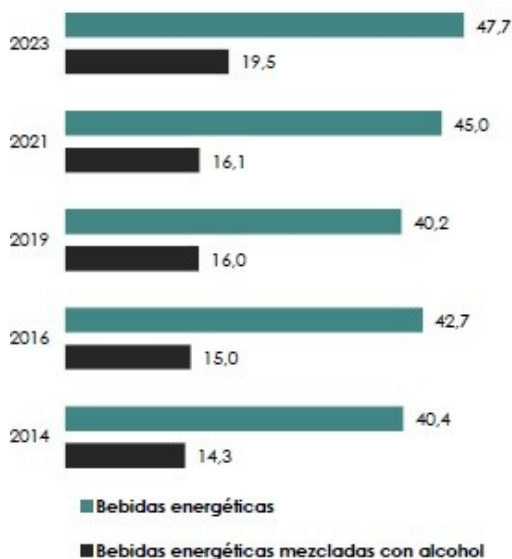
Estimulación del SNC y cardiovascular y su relación con el sobrepeso y la obesidad.

Sobredosis de cafeína, hipertensión, pérdida de masa ósea y osteoporosis.

Palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos y micción frecuente

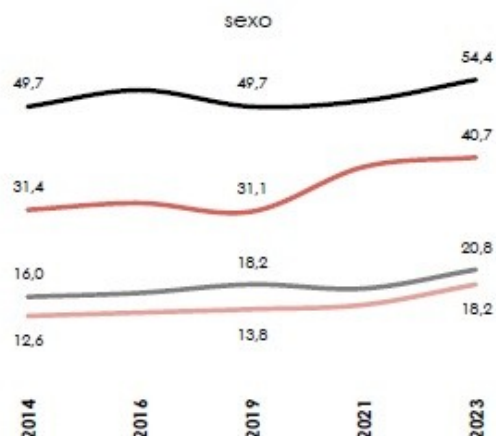
Consumo (%)

Prevalencia de consumo de BE en los últimos 30 días, entre los estudiantes de 14-18 años



Consumo por sexo (%)

Prevalencia de consumo de BE en los últimos 30 días, entre los estudiantes de 14-18 años, según



- Bebidas Energéticas hombre
- Bebidas Energéticas mujer
- Bebidas Energéticas + alcohol hombre
- Bebidas Energéticas + alcohol mujer

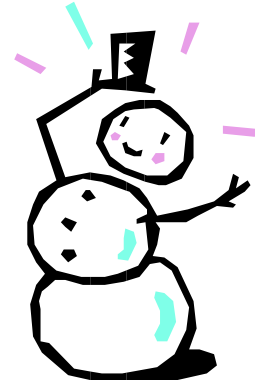
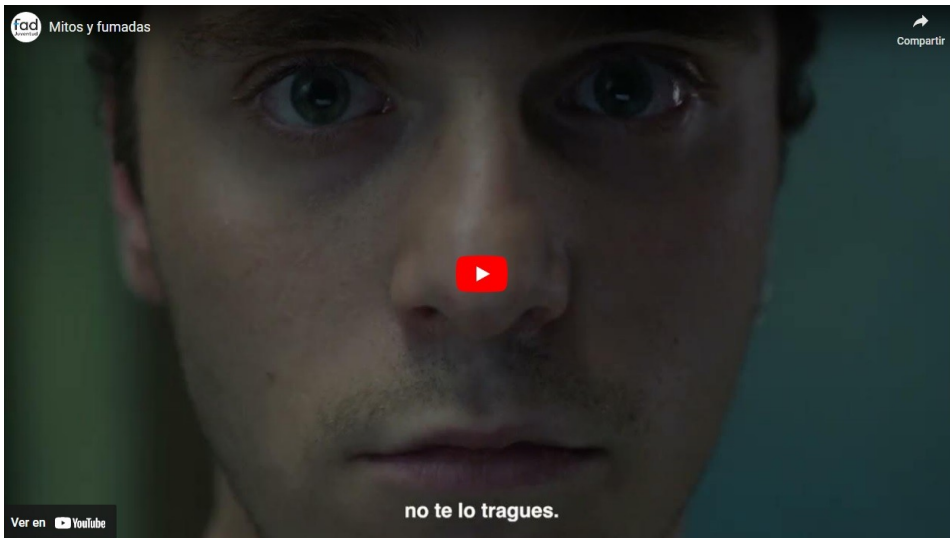
Consumo CCAA (%)

Prevalencia de consumo de bebidas energéticas mezcladas con alcohol en los últimos 30 días por CCAA entre los estudiantes de 14-18 años





Mitos y fumadas



Fuentes: [FAD](#), [Youtube](#)

Algunas “fumadas”:

Es una sustancia natural e inofensiva para la salud

Es verdad que el cannabis procede de una planta natural, pero esto **no significa que sea inocuo**. Existen sustancias naturales como el opio o el tabaco y nadie duda de que su consumo es nocivo para la salud.

Mejora la concentración y ayuda a relajarse

Los efectos varían según la cantidad, la forma en que se consume y la tolerancia que tiene cada persona a ella. Con el consumo **disminuyen los reflejos y la coordinación motora** y también afecta a los procesos relacionados con la **memoria y la atención**. Asociado a un consumo regular, puede causar alteraciones del sistema nervioso.

Es menos perjudicial que el tabaco

El cannabis tiene muchos de los **carcinógenos del tabaco**. Si se consume fumado, sin filtro y realizando aspiraciones profundas, aumenta el riesgo de **padecer enfermedades pulmonares**. Además, tiene un efecto broncodilatador, lo que propicia la absorción de las sustancias tóxicas.

No produce adicción y el consumo puede controlarse

Su consumo continuado **puede producir adicción**, especialmente cuando se inicia en la adolescencia. Su consumo habitual produce **síndrome de abstinencia y de tolerancia** (cada vez se necesita una dosis mayor para conseguir los efectos deseados).

