



BLOG NUTRICIÓN ABRIL 2026

Bebidas energéticas: ¿de verdad son tan inofensivas?

En los últimos meses, en España se está planteando **prohibir la venta de bebidas energéticas a menores**. Y no es una decisión al azar: cada vez hay más evidencia de que su consumo puede tener efectos negativos en la salud, especialmente en jóvenes.

Lo más llamativo es que hablamos de un producto totalmente normalizado. De hecho, **casi 4 de cada 10 adolescentes las consumen de forma habitual**. Y muchos lo hacen pensando que “no pasa nada”.

¿Qué llevan realmente?

Las bebidas energéticas no son solo “refrescos con un poco de cafeína”. Suelen contener:

- Mucha **cafeína**
- Grandes cantidades de **azúcar**
- Otros estimulantes como **taurina o guaraná**

La clave está en la mezcla: varios estimulantes juntos y en dosis altas.

¿Por qué preocupan tanto en menores?

El organismo de niños y adolescentes es más sensible a estos compuestos. Por eso, pueden aparecer efectos como:

- **Dificultad para dormir** (y peor descanso en general)
- **Nerviosismo, ansiedad o irritabilidad**
- **Palpitaciones o sensación de aceleración**

Y hay algo especialmente preocupante: cada vez es más frecuente que se mezclen con alcohol, lo que aumenta los riesgos sin que la persona sea plenamente consciente.

No hay que olvidar el azúcar: muchas de estas bebidas aportan cantidades muy altas, lo que a largo plazo favorece problemas como **sobrepeso o diabetes tipo 2**.

Las bebidas energéticas se han vendido como una solución rápida para el cansancio o para rendir más. Pero la realidad es otra:

- ☞ No son necesarias
- ☞ No son inocuas
- ☞ Y no son una buena opción, especialmente en menores

Quizá la pregunta no sea si hay que prohibirlas o no, sino:
¿somos realmente conscientes de lo que estamos consumiendo?