



BLOG NUTRICIÓN SEPTIEMBRE 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición** del Hospital Universitario San Pedro este mes de septiembre queremos compartir en nuestro Blog un tema de actualidad y controvertido: bebidas energéticas.

Las **bebidas energéticas** están compuestas por una mezcla de ingredientes que incluyen **cafeína, taurina, D-glucoronolactona, vitaminas del grupo B** y, en muchos casos, **azúcares añadidos**.

Estas, están ganando **popularidad en nuestra sociedad**, en especial entre los jóvenes buscando un impulso de energía y concentración, en parte por el gran despliegue publicitario de las mismas mostrando grandes beneficios simplemente por tomarlas.

Los últimos estudios, por el contrario, están confirmando que tienen múltiples **riesgos para la salud**; aumento del insomnio, nerviosismo, ansiedad, depresión, impulsividad y bajo rendimiento académico. Si el consumo es frecuente, además, habrá riesgo de hipertensión, pérdida de densidad ósea, osteoporosis, problemas psico-comportamentales, convulsiones, arritmias y trastornos cardiacos graves.

EVITA RIESGOS CON LA SALUD

No consumas bebidas energéticas:

- ✓ **Simultáneamente con alcohol:** la cafeína no es antagonista de los efectos del alcohol y enmascara los síntomas de la embriaguez, lo que puede comportar una reducción de la percepción del estado de intoxicación alcohólica e incrementar el riesgo de reacciones adversas.
- ✓ **Si eres un niño o adolescente.** La sensibilidad a efectos de la cafeína en el caso de los niños y a adolescentes es superior a la de los adultos.
- ✓ **Si estas embarazada o en periodo de lactancia.**
- ✓ **Si eres una persona sensible a la cafeína, con hipertensión, con patologías cardiacas o trastornos neurológicos.**
- ✓ **Si realizas alguna actividad física.** La cafeína tiene efectos diuréticos que alteran el equilibrio electrolítico y pueden aumentar el riesgo de deshidratación. **No se puede confundir** las bebidas energéticas con las bebidas isotónicas o para deportistas, diseñadas para recuperar los hidratos de carbono y/o electrolitos tras ejercicio intenso.



TENER EN CUENTA

- ✓ El **alto contenido en azúcar añadido** en estas bebidas **favorece la obesidad**. Es importante recordar que ningún “alimento o bebida” **sustituye un estilo de vida saludable**.