



## Las bebidas estimulantes

### ESPAÑA

El consumo de refrescos energéticos debe moderarse, así como conviene estar informado sobre los estudios que informen sobre sus efectos.

Las llamadas bebidas energéticas, mezclas embotelladas o enlatadas que contienen cafeína, extractos de plantas, azúcar y otras sustancias, están alcanzando altos niveles de ventas entre jóvenes y adultos. Todas ellas tienen en común el contenido de cafeína, teína u otros alcaloides con propiedades estimulantes.

Hay quien las consume para «mantenerse despierto». También está muy extendida, entre los estudiantes, la costumbre de ingerirlas en época de exámenes para «concentrarse mejor». Incluso algunos deportistas aseguran que estas bebidas incrementan su rendimiento. Sin embargo, los expertos no las consideran tan inofensivas como aseguran sus fabricantes.

### Bebidas reguladas por la legislación

La Comisión del Codex de Nutrición y Alimentos para Usos Dietarios Especiales, en su 23ª sesión realizada en Berlín el 30 de Noviembre de 2001, define la bebida energizante como «una bebida utilizada para proveer alto nivel de energía proveniente de los carbohidratos (también grasas y proteínas) al cuerpo. Esta bebida no intenta compensar la pérdida de agua y minerales debido a la actividad física». Sin embargo, el término de energía utilizado en el nombre y descripción de algunos productos que actualmente están en el mercado se refiere a cierto efecto farmacológico de algunas sustancias activas y no a la provisión de calorías de los nutrientes. Esto puede crear confusión dentro de los consumidores.

En este sentido, y ante la demanda de este tipo de bebidas por parte de la población general y de los más jóvenes en particular, la Comisión Europea se pronunció e hizo pública la [DIRECTIVA 2002/67/CE DE LA COMISIÓN](#) de 18 de julio de 2002 relativa al etiquetado de productos alimenticios que contienen quinina y productos alimenticios que contienen cafeína.

### Cafeína, ¿la gran culpable?

La cafeína es una sustancia sólida, amarga y soluble. Contrario a la creencia popular, la cafeína no sólo se encuentra en el café, sino que muchos otros productos la contienen, como los refrescos de cola, el té, el mate, el chocolate y el guaraná, de manera que este componente es muy accesible.

A dosis moderadas, la cafeína produce efectos agradables en el organismo. Es un tónico cardiovascular, lo que conduce a un pulso más amplio y fuerte y a un aumento temporal de la tensión arterial. Por otra parte, actúa sobre el sistema nervioso, por lo que facilita el trabajo intelectual y la actividad muscular. Estos efectos se pueden considerar como beneficiosos, pero fácilmente se pueden convertir en perturbaciones importantes (ansiedad, excitación, insomnio, delirio, alucinaciones y temblores) cuando su consumo aumenta notablemente.

No obstante, la cafeína no constituye el único motivo de preocupación. Algunos investigadores están inquietos por la aparición de nuevas bebidas con sustancias estimulantes como *ginseng*, guaraná, taurina o efedrina. No hay que olvidar que la mezcla de cafeína con esta última puede provocar problemas cardiovasculares. Conviene también tener en cuenta que algunos productos con estas características poseen una elevada cantidad de taurina (un aminoácido), cuyos efectos a largo plazo no han sido estudiados hasta el momento.

Por otra parte, frente a quienes sostienen que estos productos no son nocivos si el cuerpo está bien hidratado, no faltan voces que afirman que la combinación de estas bebidas con el alcohol es un cóctel explosivo de efectos retardados para el organismo, dado

que supone mezclar estimulantes con depresores del sistema nervioso. A falta de investigaciones de mayor profundidad y alcance, lo aconsejable es moderar su consumo, procurar no mezclarlas con alcohol, beber agua para evitar la deshidratación e intentar estar informados sobre los estudios que se vayan elaborando sobre sus efectos a corto, medio y largo plazo.

**FUENTE:** *Consumer Eroski/Alimentación/Debate*

[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/alimentos\\_a\\_debate/2007/08/25/166152.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2007/08/25/166152.php)

