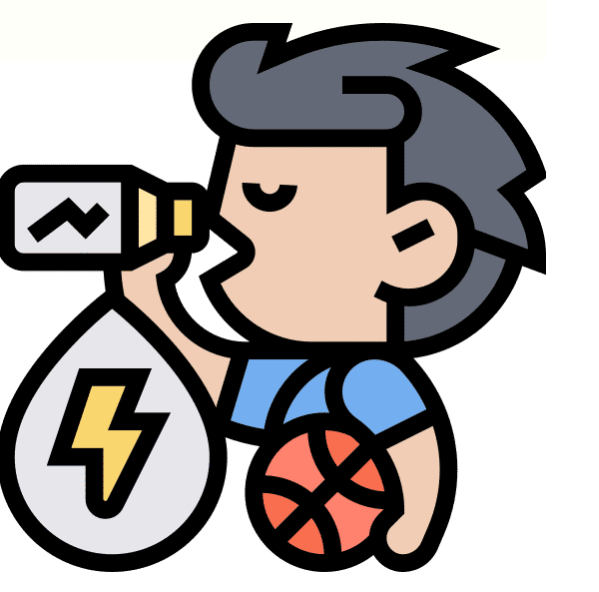




IMPACTO DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS EN LOS ADOLESCENTES



Ana Isabel Puga Morales. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil de Gran Canaria



Las bebidas energéticas (BE) son bebidas no alcohólicas que están comercializadas con el fin de proporcionar estimulación mental y física refiriendo que aumentan la concentración, reducción de la fatiga y aumento de la energía. Suelen contener estimulantes, como la cafeína, ginseng y la guaraná, con cantidades fluctuantes de carbohidratos, aminoácidos como la taurina, proteínas, sodio, vitaminas y otros minerales añadidos. Según **ESTUDES 2023**, en España el 47,7% de los alumnos entre 14 y 18 años consumen BE y el 19,5% los hacen mezclado con alcohol.



OBJETIVO

→ Determinar los principales riesgos asociados al consumo de BE en adolescentes.

METODOLOGÍA



Busqueda bibliográfica
PUBMED, SCIELO y COCHRANE
y en EPISTEMONIKOS.
Se combinaron las palabras
claves: “bebidas energéticas”,
“adolescente” y “factores de
riesgo” utilizando el operador
booleano AND y OR.



PICO
P→ Adolescentes
I → consumo de BE
C→ los que no la
consumen
O→ riesgos asociados al
consumo de BE.



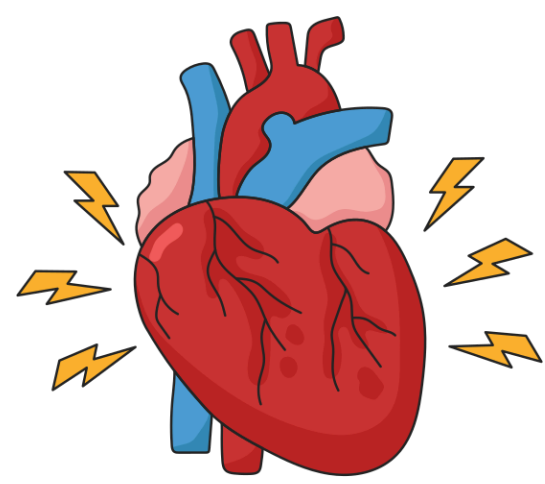
Descriptores
Términos MeSH: Energy
Drinks, Adolescent, Risk
Factors.
Términos DeCS: Bebidas
Energéticas, Adolescente,
Factores de Riesgo.



Criterios de inclusión y exclusión
Inclusión: ensayos clínicos,
revisiones sistemáticas y
metaanálisis publicados < 5 años
en inglés y en español,
adolescentes que consuman BE.
Exclusión: < 12 años y > 18 años

RESULTADOS

El consumo crónico de BE, dado al alto contenido en cafeína, provoca alteraciones:



Dolor torácico, ↑FC, palpitaciones e incluso defienden que hay una correlación estadísticamente significativa entre el consumo de taurina y los efectos físicos como temblores y dolor en el pecho. Mandilaras G et al demostró ↑EV, un alargamiento de intervalo QT y ↓FC posiblemente por ↑PA.



Insomnio, falta de descanso, duración de sueño más corta,
Falta de sueño → mayor consumo BE.
Menor consumo frutas y verduras = ↓GABA = peor sueño.

La falta de sueño
está relacionada
con ↓rendimiento
escolar y podría
conducir a una mala
salud mental.



↑ riesgo de niveles de sufrimiento psicológico moderado a grave,
↑ dificultades emocionales y sínt. de depresión, ansiedad, nerviosismo
y estrés, ↑ pensamientos e intentos suicidas.

Asociación bidireccional entre el sueño, problemas emocionales y cardiacos, además existen factores que contribuyen a esta asociación que aumenta y perjudica los factores asociados a las BE.



CONCLUSIONES

- Insuficiente línea de investigación en adolescentes.
- Los adolescentes pasan entre **3 y 8 h diarias** en **internet**, lo que los expone constantemente a **publicidad agresiva** en redes sociales como TikTok, Instagram y YouTube. Este marketing masivo + desconocimiento= aumento de consumo de BE.
- Se aprecia en adolescentes una **nula percepción de riesgo** ante malos hábitos y el consumo de BE, por lo que son esenciales la educación para la salud en niños y adolescentes.
- Es necesario el desarrollo de medidas de prevención que regulen la venta y el consumo responsable en adolescentes.
- El efecto específico del consumo de BE en la salud y el comportamiento de los adolescentes sigue sin estar claro debido a la información limitada sobre el posible efecto sinérgico entre ingredientes como la cafeína, el azúcar, la taurina u otras sustancias y la cantidad y frecuencia de consumo.

BIBLIOGRAFÍA

