Consumo de bebidas energéticas

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Algunos conceptos

Las bebidas energizantes cumplen con sus funciones por las que fueron creadas en cuanto a ser una forma de aliviar la fatiga, mantener la vigilia, mejorar el rendimiento físico y estimular las capacidades cognitivas ante situaciones de estrés, sin embargo, los estudios realizados también han determinado efectos adversos en poblaciones juvenil y adultos, los cuales se deben tener en cuenta al momento de consumir estos productos.

Algunos conceptos

- Este tipo de bebidas no deben ser utilizadas para reponer los líquidos perdidos en la actividad física intensa: la cafeína tiene efectos diuréticos y aumenta el riesgo de deshidratación.
- El consumo está contraindicado para gestantes, lactantes, hipertensos, pacientes con enfermedades cardiovasculares, pacientes renales, pacientes diabéticos o con trastornos de ansiedad.
- El efecto pasajero que genera no reemplaza a un buen descanso físico y mental.
- Su consumo frecuente puede causar insomnio y otras alteraciones del sueño o estados de ánimo.
- No se debe mezclar estas bebidas con alcohol, fármacos u otras sustancias.

Componentes de las bebidas energizantes

Entre los principales componentes de las bebidas energizantes se encuentran las metilxantinas, los aminoácidos taurina y L-carnitina, y el carbohidrato glucuronolactona; ciertas bebidas reemplazan la cafeína por guaraná y las promocionan como más seguras, por tratarse de un extracto vegetal; pero cada gramo de guaraná posee 36,8 mg de cafeína, 2,2 mg de teobromina y 1,1 mg de teofilina, por lo cual su potencial tóxico no disminuye.

Además dichas concentraciones no son tenidas en cuenta para calcular la cantidad total de cafeína en una bebida energizante, pues hasta el 8% del contenido total del extracto de guaraná puede ser cafeína, dependiendo del método utilizado para la producción del extracto y del tipo de semilla usado (18). De esta manera, el contenido total de cafeína puede ser subvalorado, lo que significa un aumento en el riesgo de ocurrencia de las reacciones adversas asociadas a cafeína reportadas en la literatura, detalladas más adelante.

Composición de las bebidas energizantes

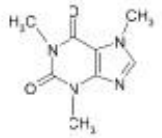
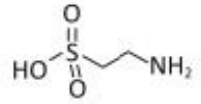
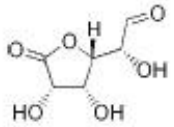
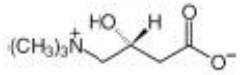


- Azúcar
- Cafeína
- Ginseng
- Guaraná
- Taurina
- L-carnitina
- Vitaminas B

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Composición de las bebidas energizantes

Tabla. Componentes principales de las bebidas energizantes, características y efectos

Ingrediente	Descripción estructural	Mecanismos de acción	Efectos benéficos	Efectos adversos
Cafeína 	1,3,7 tri-metilxantina.	Antagoniza el receptor de adenosina (49), inhibe la acción GABA, modula la acción de las fosfodiesterasas, activa receptores de ryanodina (50) y su receptor A2A está asociado con efectos sistémicos y locales (51).	Aumenta el nivel de alerta (52) y locomoción (53).	Afecciones cardiovasculares y respiratorias: taquiarritmias (54), aumenta de la presión arterial (55), neurológicos: genera dificultad para la concentración, irritabilidad (56), alucinaciones (57), cefalea (58), convulsiones (59).
Taurina 	Aminoácido.	Regulación del calcio y el volumen intracelular (60). . Receptor desconocido.	Neuroprotector: modula la vía intrínseca de la apoptosis e inhibe la activación de calpaína (61), disminuye la producción de ácido láctico después del ejercicio (62).	Taquicardia (63).
Glucuronolactona 	Carbohidrato derivado de la oxidación del grupo-OH de la D-glucosa.	Se conoce poco sobre sus efectos metabólicos. No posee un receptor definido.	Disminuye el estrés oxidativo (64).	No se ha reportado ninguno hasta el momento.
L- carnitina 	Aminoácido.	Transporte de ácidos grasos a la mitocondria (65).	Mejora la función muscular y la resistencia al ejercicio (65).	Riesgo de endometriosis en modelos murinos (66).

Sánchez, Julio César, Romero, César Ramón, Arroyave, Cristhian David, García, Andrés Mauricio, Giraldo, Fabián David, & Sánchez, Leidy Viviana. (2015). Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. Perspectivas en Nutrición Humana, 17(1), 79-91

¿Qué se dice de los energizantes?

Las personas que son menores de 18 años pueden tener efectos como: insomnio, anomalías cardiovasculares, dolor abdominal, ansiedad, adicciones, náuseas, nerviosismo, trastornos del comportamiento, alteraciones visuales, convulsiones, depresión y dolor de cabeza.

El consumo de bebidas energizantes se puede considerar como un problema de salud pública ya se ha demostrado relación entre el consumo crónicos de este tipo de bebidas con la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y adicción a los componentes.

Las bebidas energéticas y la relación social

La mayoría de las personas sin importar su edad desconocen de qué se compone una bebida energética y cuáles son los peligros de consumirlas.

El entorno socio-familiar es esencial en el primer contacto con ellas y las causas principales de su ingesta son: su sabor, el tiempo de ocio y el aumento de rendimiento en los estudios y el deporte.

Las bebidas energéticas y la relación social

Los efectos adversos derivados de su ingesta son frecuentes y entre ellos destacan: insomnio, ansiedad, taquicardia, temblores, cefalea y dificultad para concentrarse.

Se deben plantear medidas que limiten el acceso a las bebidas energéticas por parte de niños y adolescentes, además de establecer programas de sensibilización y educación sobre ellas y su repercusión.

Mito más relevante

Frente a la creencia popular de que las bebidas energizantes combinadas con el alcohol reducen el efecto depresor de este último.

Corporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

Efectos adversos

En niños, adolescentes y adultos jóvenes las bebidas energizantes no tienen ningún beneficio terapéutico probado y los efectos farmacológicos de sus componentes conocidos y no conocidos sugieren que estas podrían aumentar el riesgo de efectos adversos severos, relacionados con la toxicidad de sus ingredientes y también con situaciones específicas asociadas, como la ingestión en combinación con el alcohol, con aumento de los reportes de intoxicación con cafeína y al parecer problemas de dependencia.

Efectos adversos

El consumo de bebidas energizantes, en conjunto con alcohol, reduce la intensidad de varios de los síntomas subjetivos de la intoxicación, pero no afecta significativamente la alteración de la coordinación motora y el tiempo de respuesta visual.

Adicionalmente, el consumo de bebidas energizantes está estrechamente asociado con conductas problemáticas, si es frecuente permite identificar a los estudiantes en riesgo de consumo de otras sustancias adictivas, como marihuana, cocaína, éxtasis, metanfetaminas y Popper.

Otros elementos para tener en cuenta:

Los consumidores de un coctel de bebidas energizantes y alcohol presentaban deterioro en la percepción de la coordinación, debilidad, sequedad bucal y cefalea, siendo menores estas alteraciones en sujetos que consumieron solamente alcohol.

El consumo de bebidas energizantes está asociado al de alcohol, e inclusive al de otras drogas de abuso, sin evidencia científica para justificar su uso en la dieta diaria, ni en situaciones como el deporte, el bajo rendimiento escolar o afecciones como la depresión.

Otros elementos para tener en cuenta:

Algunos de los efectos clínicos desfavorables asociados al consumo agudo y crónico de bebidas energizantes, tales como síndrome de Brugada, disfunción endotelial y plaquetaria aguda, accidente cerebrovascular isquémico y convulsiones, síndrome de QT largo e infarto agudo de miocardio.

Otros efectos adversos de los componentes de estas bebidas, tales como la taurina y las metilxantinas, asociadas con taquicardia, agitación, sangrado, alteración del estado de conciencia y convulsiones tónicoclónicas.

GRACIAS