

Las bebidas adicionadas con cafeína y tu salud

El consumo de este tipo de productos se ha hecho muy popular, especialmente entre los jóvenes, quienes los consumen tanto solos, como mezclados con bebidas alcohólicas. Estas bebidas se caracterizan por ofrecer al consumidor una revitalización o recarga de energía, ya que están formulados a base de cafeína y taurina. De acuerdo con diversos productores de estas bebidas, fueron creadas para "incrementar la resistencia física; proveer reacciones más veloces y mayor concentración; aumentar el estado de alerta mental (evitar el sueño); proporcionar sensación de bienestar; estimular el metabolismo y ayudar a eliminar sustancias nocivas para el cuerpo", sin embargo, esta propaganda no es necesariamente cierta.

Originalmente, este tipo de productos se diseñó pensando en una población muy específica: las personas que, por sus diversas actividades, requerían pasar en vela las noches, sin embargo, su consumo se popularizó entre los adolescentes y los adultos jóvenes.

El consumo de este tipo de productos ha desatado una gran controversia, debido a que en algunos medios de comunicación los han señalado como productos de riesgo.

La mayoría de las llamadas bebidas energéticas tienen un aporte significativo de carbohidratos, además, en la mayoría de las marcas, tienen como ingredientes básicos las siguientes sustancias: taurina, guaraná, cafeína, ginseng y tiamina. Por esta razón, el término más adecuado para este tipo de bebidas sería bebidas estimulantes más que energizantes, ya que a pesar de que puedan proveer carbohidratos, la composición de muchas de éstas tienen más acción farmacológica de tipo estimulante.

El Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, en su artículo 101, fracción II Bis establece que las bebidas adicionadas con cafeína son aquellas que contienen más de 20 mg de cafeína por 100 ml de producto. La NOM-218-SSA1-2011 Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba, además de indicar que las bebidas adicionadas con cafeína no deben contener más de 33 mg de cafeína/100 ml de producto, precisa que la definición de bebidas adicionadas con cafeína no incluye al café, los sucedáneos del café, el té o las infusiones de hierbas.

La NOM antes citada también establece, como requisito, que las bebidas adicionadas con cafeína, deben incluir en su etiquetado una leyenda donde indiquen la cantidad de producto que se puede consumir al día, la cual dependerá de la concentración de cafeína que contenga, acotando que en ningún caso se debe exceder de 165 mg de cafeína por día por el consumo de bebidas adicionadas con cafeína, además de otra leyenda donde se indique que **no se recomienda** el consumo de estos productos por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína, **ni la mezcla con bebidas alcohólicas**.

Dado lo anterior, la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios realizó un análisis de ingesta diaria de cafeína a través de bebidas, empleó el modelo de simulaciones de Montecarlo y encontró

que en promedio se ingieren 194 mg/día (2.77 mg/kg/día). Sólo para fines de comparación, en la Unión Europea se estimó un consumo promedio de 3.5 mg/kg/día.

Los efectos por consumo de cafeína son bien conocidos, en especial aquellos relacionados con el sistema nervioso, la presión arterial y el sistema cardiovascular, donde la cafeína actúa como un estimulante ligero. Los efectos sobre personas sensibles son esencialmente los mismos, sin embargo, ocurren a niveles de consumo mucho más bajo que el normal.

No existen datos que confirmen de forma causal los efectos reportados al ingerir simultáneamente las bebidas energéticas con alcohol y es muy probable que los efectos adversos se deban a una ingesta excesiva de alcohol y/o drogas.

Diversos estudios respaldan este hecho, concluyendo que los efectos tóxicos producidos por el alcohol, tales como dolor de cabeza, debilidad, sequedad en boca y falta de coordinación, pueden no ser claramente percibidos por la interacción con las sustancias estimulantes, sin embargo, los efectos sobre la coordinación motora producidos por el alcohol no se contrarrestan por estas mismas sustancias. Esto puede llevar a una falsa sensación de bienestar que concluya en algún accidente o al consumo de alcohol a niveles aún mayores, por lo que **no se recomienda consumir bebidas energéticas en conjunto con bebidas alcohólicas.**

Las denominadas bebidas energéticas o adicionadas con cafeína:

- Pueden ayudar a mantener despiertos a algunas personas, pero no incrementarán su desempeño físico, escolar o laboral.
- No eliminan la necesidad de dormir, sólo reducen la sensación de cansancio.
- No se recomienda su consumo a menores de edad.
- El abuso en su consumo puede llevar a que la persona presente diversos malestares.
- En este momento no es posible establecer si los efectos adversos presentados al consumir mezclas de estas bebidas con alcohol se deben al consumo excesivo de cualquiera de éstos, pero **no se recomienda consumirlos juntos.**
- Estas bebidas no se recomiendan para deportistas.
- Como con cualquier otro producto es necesario leer las advertencias de consumo en la etiqueta.
- No se recomienda su consumo para personas sensibles a la cafeína.
- No se recomienda tomar más de 500 ml por día.

CUIDA TU SALUD, NO TE ARRIESGUES.