

NOTA DE PRENSA

Las bebidas energéticas no contrarrestan los efectos del alcohol y pueden favorecer las conductas adictivas

- Crece el consumo de bebidas energéticas, sobre todo entre la población joven, sin que se conozcan sus efectos sobre la salud a largo plazo.
- La mezcla de estas bebidas y alcohol puede inducir una falsa percepción de alerta al conducir.

Barcelona, 21 de marzo de 2018. – El consumo de bebidas energéticas se ha disparado en los últimos años y se ha hecho un hueco en los hábitos de los más jóvenes. Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, el 15% de los niños, el 30% de los adultos y el 68% de los adolescentes consumen estas bebidas; de estos últimos, el 12% de forma sistemática y, a menudo, en combinación con alcohol. Detrás de este comportamiento está la creencia extendida de que estas bebidas contrarrestan los efectos negativos del alcohol sobre el nivel de alerta. Sin embargo, una evaluación de las investigaciones científicas disponibles concluye que mezclar bebidas energéticas y alcohólicas no contrarresta los efectos negativos del alcohol a nivel cognitivo, como la sedación y la descoordinación motora. La evaluación, realizada por el proyecto Nutrimedia del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC-UPF), en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica, indica también que el consumo de este tipo de combinado podría propiciar conductas de riesgo, como fumar, tomar grandes cantidades de alcohol en poco tiempo e ingerir sustancias adictivas (marihuana, anfetaminas, etc.), así como el riesgo de adicciones. La falsa percepción de un mayor nivel de alerta podría entrañar un riesgo añadido al realizar actividades complejas, que exigen concentración y coordinación, como conducir un vehículo.

La atracción por el sabor o la búsqueda de un plus de energía parecen ser los motivos que explicarían el aumento del consumo de este tipo de refresco, que carece de una definición claramente establecida y cuya denominación como bebida energética puede inducir a error. Lo que parece claro es que la publicidad de estas bebidas ejerce gran influencia en las decisiones de consumo, sobre todo en la población joven, que además desconoce los posibles efectos nocivos

de estas bebidas. Quienes las consumen también suelen creer que mejorarán su capacidad física y concentración, y que mitigarán los síntomas de la resaca en combinación con bebidas alcohólicas.

A la luz de las pruebas científicas, el mensaje de que las bebidas energéticas reducen los efectos negativos del alcohol resulta ser “probablemente falso”, según la conclusión de Nutrimedia sobre el grado de certeza del mensaje analizado. Esto quiere decir los resultados de las investigaciones merecen una confianza baja, aunque apuntan que la mezcla de bebidas energéticas y alcohol entrañaría un doble riesgo: por un lado, podría aumentar las conductas adictivas y de riesgo; y, por otro, podría no contrarrestar los efectos negativos a nivel cognitivo. En cuanto al riesgo potencial de lesiones por traumatismos, sean o no intencionales, los resultados de las investigaciones son dudosos y, de momento, no se puede afirmar nada ni en un sentido ni en otro.

Las bebidas energéticas fueron introducidas en Japón en la década de 1960 y dos décadas después en Europa. La mayoría de ellas tiene un alto contenido de cafeína y azúcares, además de aminoácidos, minerales, vitaminas y otros compuestos, como extractos de hierbas (por ejemplo, el ginseng). El consumo de estos refrescos por sí solos podría aumentar el riesgo de sufrir dolor de cabeza y de estómago, hiperactividad e insomnio, además de los preocupantes efectos en combinación con el alcohol. A la espera de que se realicen más estudios para saber cómo el consumo de bebidas energéticas puede afectar a largo plazo en la salud humana, las autoridades sanitarias recomiendan limitar su consumo en adolescentes y evitarlo en el caso de los niños.

Para acceder al informe técnico: <https://tinyurl.com/y7ap7hsp>

Sobre Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia)

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIB), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIB es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

Alba Irigoyen Gómez

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343