

BEBIDAS ENERGIZANTES

El consumo de moda entre los adolescentes que preocupa a padres y pediatras

En 2021, las llamadas bebidas energizantes registraron en la Argentina un crecimiento de ventas del 58%; expertos médicos advierten que los chicos empiezan a tomarlas desde los 12 años



Estas bebidas aparecieron durante la década del 80 en Europa y la primera marca llegó al país en 2001 Shutterstock

“Algunos de mis amigos a veces toman bebidas energizantes, sobre todo los sábados en el club después de jugar al fútbol. Las compramos nosotros en el supermercado” contó Octavio, un chico de 13 años.

Manuel, de 17, explicó que su consumo lo ayuda a estar despierto durante más tiempo. “Suelo tomar una por semana cuando me quedo despierto hasta tarde o cuando tengo que hacer algún esfuerzo físico. Me produce adrenalina, motivación, intensidad”, dijo.

El consumo de **bebidas energizantes** en nuestro país ha estado muy **relacionado con la noche y el alcohol**, pero esto parece estar cambiando: en la actualidad, muchos adolescentes también las consumen (sin mezclarlas) durante el día.

Silvia Cabrerizo, médica pediatra, toxicóloga y secretaria del grupo de trabajo de adicciones de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), confirmó que hay padres que le cuentan que sus hijos **empezaron a tomar energizantes cerca de los 12 años**, cuando están terminando la primaria, por el mismo pedido de los chicos. “Los padres lo cuentan en consultorio como una charla casual y no como consulta previa a dárselas. **Al ser de venta libre y al poderse comprar en el supermercado, no se consulta con un médico antes de comprarlo**”, dijo.

La situación preocupa a padres y especialistas debido a la **gran cantidad de cafeína** que contienen estos productos. **“Sin dudas en los últimos años ha crecido, sobre todo en los adolescentes, el consumo de estas bebidas** presuntamente energizantes cuyo principal efecto es la estimulación del sistema nervioso central a partir del contenido de cafeína y azúcar que tienen estas bebidas. **Lo que buscan con eso es encontrar la diversión en un estado de excitación”**, comentó Omar Tabacco, médico pediatra y gastroenterólogo.

“Hay que tener precaución porque muchas de estas bebidas tienen el doble de cafeína que una taza de café o bebida cola. **La cafeína es un medicamento, un estimulante, que genera actividad cardíaca, como el aumento de la frecuencia cardíaca, extrasístoles o taquiarritmia, taquicardia y también produce síntomas neurológicos como el insomnio. Una taza de café tiene 40 miligramos mientras que estas bebidas pueden llegar a contener 80 o hasta 100”**, explicó Cobrerizo.

Además, explicó la experta, hay que recordar que tomar una lata de energizante es un aditivo a la bebida cola o café que ya se hubiera consumido. “Ese poli consumo genera un mayor riesgo de toxicidad. Si bien no diría que puede haber adicción, **sí puede generarse una intoxicación crónica, un acostumbamiento al consumo que lleva a necesitar cada vez más”**, comentó la especialista.

Luciana Centoze, vive en Buenos Aires y es madre de una chica de 16 años. “Discuto con mi hija por esa bebida que me parece un horror y a ella le encanta. Por suerte toma muy de vez en cuando porque sabe que no la apruebo, pero hace un tiempo consumía dos o tres por semana. Sus amigos la beben muy frecuentemente. Ojalá pongan alguna reglamentación que prohíba la venta de este tipo de bebidas para menores y que se hagan campañas masivas sobre lo perjudicial que pueden llegar a ser, no solo para adolescentes, si no también para adultos”, contó.

De acuerdo José Manuel Camiña, químico e investigador del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet) en el campo de bebidas y alimentos, **estas bebidas sintéticas aparecieron durante la década del 80 en Europa y la primera marca llegó a la Argentina en 2001**. Desde entonces, su consumo se acrecentó año a año, teniendo mayor aceptación entre jóvenes y adolescentes.



Según los expertos, el consumo de bebidas energizantes puede generar insomnioShutterstock
“Las bebidas energizantes, al igual que otros suplementos dietarios, están contempladas como alimentos, por lo cual son de venta libre, pero debido a su composición y moderado efecto energético, la **Organización Mundial de la Salud sugiere que se denominen bebidas estimulantes”**, explicó Camiña.

Y agregó: “La bebida puede tener efectos adversos con altos consumos. Para la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, así como para la FDA de EEUU, el consumo máximo recomendado de estas bebidas es de 1,25 litros. Sin embargo, el consumo de grandes cantidades de cafeína puede provocar insomnio, náuseas, dolores de cabeza y alteración general, entre otros síntomas”.

Mercado

Según los datos de la Cámara Argentina de la Industria de Bebidas sin Alcohol (Cadibsa), la categoría de bebidas energizantes viene creciendo en los últimos años. **El crecimiento en 2021 fue del 58% en comparación al año anterior**, sin embargo, su porción dentro de la industria de bebidas sin alcohol es cercano al 1%.

Las **cuatro marcas más importantes** que se comercializan en la Argentina tienen **32 miligramos de cafeína cada 100 mililitros** y en todos los casos advierten que es un producto sin alcohol con alto contenido de cafeína. En sus leyendas sobre la información nutricional, **no recomiendan su consumo en niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia, personas sensibles a la cafeína y personas de edad avanzada, y algunas de ellas sugieren no mezclar con alcohol, consultar a un médico anticipadamente e ingerir un máximo de dos latas diarias.**

“Algunos productos dicen que contiene guaraná y no cafeína, pero es importante saber que el guaraná es una sustancia química del mismo grupo que la cafeína y produce el mismo efecto”, señaló Cobrerizo.

La especialista afirmó que *no es recomendable que los chicos consuman estas bebidas porque alteran la percepción y además de lo mencionado pueden generar trastornos digestivos como gastritis o dolor abdominal.*

Mimetismo y moda estética

“Yo no consumo, pero **hay una aesthetic [estética] de una de las marcas que está muy de moda en Pinterest. Entonces sacarse fotos con una lata es cool** y eso puede tener que ver”, comentó Ivonne, una adolescente de 16 años.

Octavio también dijo que algunos de sus amigos **guardan las latas vacías y las exhiben como colección en sus habitaciones.**

“Esta conducta se ve fundamentalmente porque **en la adolescencia el mimetismo es habitual.** Alguno de los chicos empieza a tomar esta bebida y se van copiando entre ellos. Además, **el consumo asociado al alcohol hizo que la bebida energizante se transformara en algo piola y atractivo para los adolescentes**”, sostuvo Harry Campos Cervera, médico psiquiatra y psicoanalista miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).

Transgresión

Alberto Álvarez, psicoanalista también miembro de la APA, estuvo de acuerdo: “Estas son bebidas energizantes, pero muy energizantes porque tiene una cantidad increíble de cafeína que se usan para lograr un cambio en el estado de ánimo. Su consumo se masifica por lo que llamamos identificaciones. **Hay un primer chico que la consume, lo cuenta y se empieza a propagar. Es preocupante por la edad en la que comienzan a consumirlas.** Cuando uno es chico está formándose. Es una etapa de muchos cambios en la que empiezan a salir en grupo y a vivir transformaciones corporales. En general, es para desinhibirse. Es fundamental que los

adultos estén atentos al para qué consumen esto, que comuniquen un mensaje de calma frente a sus preocupaciones y les digan que hay un tiempo para cada cosa”.

Tabacco alertó que el peligro de estas bebidas, ya sea mezcladas con alcohol o no, es que aumentan la posibilidad de toxicidad. Por eso recalcó la **importancia de transmitirle a los chicos que se pueden divertir sin necesidad de estar estimulados, fomentar la alimentación saludable, el descanso adecuado y la vida sana en general.**



Según los adolescentes, hay un estética en redes sociales que hace que subir una foto bebiendo una bebida energizante sea cool Shutterstock

Lihuén Fusiman, un joven de 18 años de Tierra del Fuego, contó que hace unos días se acercó a la puerta del colegio donde cursó el secundario y se encontró con un grupo de chicos de primer año tomando una famosa bebida energizante. **“Eran las 9 de la mañana y estaban tomando una lata entre cinco. Lo consumían como si tomaran mate, pero era energizante”**, contó.

Malena, cordobesa que prefirió resguardar su apellido, narró una situación similar: **“Unos compañeros de mi hijo mayor de alrededor de diez años compraron bebidas energizantes, las tomaron y se pasaron de vuelta.** Nos enteramos porque subían estados a WhatsApp en los que se los veía muy alterados. Se filmaban gritando la marca de la bebida. **Al principio parecía gracioso, hasta que hablando con una de las mamás me dijo que su nene había tomado y que no había dormido nada después”.**

Nora Korembli, psicoanalista y exsecretaria del Departamento de Niños y Adolescentes de la APA, observó un mayor descontrol y actuaciones poco reflexivas en cuanto a no medir los alcances del peligro en los adolescentes. **“Quizás esto es producto de las tantas prohibiciones que han vivido durante la pandemia, donde la falta de encuentro y contacto fue lo más visible. La adolescencia es una etapa evolutiva transgresora en la que se arriesga como modo de descubrirse, conocerse y ver sus propios límites”**, afirmó.

La Nación, 20 de mayo de 2022

Josefina Gil Moreira