



Ayuntamiento  
**Utrera**

## NOTA DE PRENSA

### **BEBIDAS ENERGÉTICAS : consumo responsable.**

Ante el aumento reciente del consumo entre los más jóvenes, de las llamadas **bebidas energéticas**, nuestro Ayuntamiento, desde la Delegación de Educación, Juventud e Infancia a través del proyecto “**UTRERA ANTE LAS DROGAS**” y con el apoyo técnico de los profesionales sanitarios de los centros de salud, pone en marcha una campaña de información y sensibilización dirigida a toda la comunidad.

El objetivo es dar a conocer los riesgos que para la salud pública conlleva el consumo de estas bebidas, alertando que suponen una **bomba para la salud** de aquellas personas que las consuman, sobre todo, si son ingeridas por niñ@s, adolescentes, embarazadas y personas con problemas cardiovasculares, entre los colectivos más vulnerables.

El consumo de bebidas energéticas no es un problema si lo realiza una persona adulta sana y de manera puntual.

La primera idea es que estas bebidas **NO SON REFRESCOS**, ya que una lata de ellas contiene una dosis de cafeína similar a las que contienen 4 latas de colas o 4 tazas de café filtrados. A su vez, contienen 20 cucharadas de azúcar, el triple de la recomendación máxima diaria.

Estas bebidas **NO SON BEBIDAS ISOTÓNICAS**, pueden deshidratarnos en lugar de hidratarnos tras realizar ejercicio físico. Otros de los usos habituales de las bebidas energéticas es el deporte. De hecho muchas marcas tratan de asociar su imaginario con el de este universo mediante campañas o patrocinios de eventos deportivos. No obstante, el exceso de cafeína junto con la práctica deportiva puede desencadenar más fácilmente problemas de deshidratación, por lo que no está recomendada su combinación.

Son utilizadas para el **rendimiento académico** y aguantar los atracones de estudio, pero la **capacidad de retención disminuye en un 30 %**, con lo cuál son mayores los riesgos que los beneficios.

A nivel psicológico, su consumo es totalmente desaconsejable en niñ@s y adolescentes, ya que generan **nerviosismo, ansiedad** y problemas de **insomnio**, y a la larga, generan **dependencia física**, debido a la ingesta de cafeína y azúcar y **dependencia social y/o psicológica**, ya que se consumen en momentos para la integración social.

A nivel físico, los riesgos pueden ir desde **complicaciones gastrointestinales**, debido a los altos contenidos de cafeína, colorantes y edulcorantes artificiales en menor grado, a serios

**problemas cardiovasculares**, para quienes sufren problemas de corazón, ya que la combinación de taurina y cafeína afectan sobre la contractibilidad del mismo.

Su consumo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de aborto.

Por último, no se puede **mezclar bebidas energéticas con alcohol**. Este cóctel estrella en las discotecas produce una falsa sensación de control. Son muchos quienes piensan que las bebidas energéticas contrarrestan el efecto narcotizante del alcohol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta que esta combinación encubre los efectos del alcohol: las personas pueden pensar que no están borrachas y seguir consumiendo cuando ya no deberían hacerlo más. Además aumenta el riesgo de infarto o colapso al mezclar una sustancia que relaja el corazón con otra que los estimula.



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS**

**ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA SUR DE SEVILLA**



Excmo. Ayuntamiento de Utrera