



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

10 mitos sobre las bebidas energizantes

Gabriela García

ESTADOS UNIDOS

¿Qué son las bebidas energizantes?

Son bebidas sin alcohol estimulantes para el organismo. Se pueden consumir para combatir la fatiga y el agotamiento, o para estar mentalmente más activo. Contienen cafeína, vitaminas y otras sustancias orgánicas y por su contenido de cafeína, pueden llegar a causar dependencia.

El padre de la criatura

Una de las primeras bebidas energizantes se llamó “Krating Daeng”, y fue creada por el tailandés Chaleo Woovidhya. Era una bebida tónica elaborada con agua, azúcar, cafeína, taurina y vitamina B, que tomaban operarios y choferes de camiones para mantenerse despiertos.

De bebida Tai a producto masivo

En un viaje por Asia, el austríaco Dietrich Mateschitz conoció esta bebida, y se asoció con Woovidhya. Se empezó a comercializar en Europa en 1987 con el nombre de Red Bull y tuvo un gran éxito. Hoy se vende en 165 países y es la marca más popular de bebidas energizantes.

¿Cualquiera los puede tomar?

Mito 1. La cafeína hace mal

La cafeína es un alcaloide que actúa sobre el sistema nervioso central. Según la Biblioteca Nacional de Medicina, ayuda a sentirse más alerta y con más energía. Lo normal es consumir entre 2 y 4 tazas diarias de café; el exceso puede provocar irritabilidad, ansiedad, insomnio, dolor de cabeza y arritmias.

Mito 2. Cualquiera puede tomarlas

No. “Estas bebidas pueden ser peligrosas para los adolescentes; contienen mucha cafeína y otros aditivos sobre los que no sabemos demasiado”, dice el doctor Kwabena Blankson, especialista en medicina de la adolescencia del Naval Medical Center de Portsmouth. “Para tener energía, no hay nada mejor que una alimentación saludable, ejercicio y dormir lo suficiente”

3. Es lo mismo que tomar café

Los jóvenes consumen estas bebidas para despabilarse o sentir euforia. Una lata de 16 onzas tiene entre 120 y 160 mg de cafeína y una taza de café, 100 mg. Según Blankson, más de 100 mg diarios es poco saludable para un adolescente y en los adultos, hasta 300 mg diarios no es perjudicial, según indica la Clínica Mayo

4. No son peligrosas

Algunas de estas bebidas, además de cafeína tienen ginseng y guaraná, que realzan el efecto de la cafeína. Los organismos oficiales de salud de EEUU advierten que las visitas de adolescentes a los hospitales por el consumo de bebidas energizantes se duplicó entre 2007 y 2011, y en el 42 % de los casos, se habían combinado con drogas o alcohol.

5. No es peligroso mezclarlas con bebidas alcohólicas

Un estudio publicado en el journal "Pediatrics in Review" advierte sobre el uso de bebidas energizantes entre los adolescentes, especialmente cuando se potencian al ser mezcladas con alcohol. Al actuar sobre el corazón una sustancia inhibitoria (el alcohol) y otra estimulante (la cafeína) pueden llegar a producir una arritmia cardiaca.

6. Una sola lata no hace nada

Depende. Las latas de 16 onzas de Red Bull, Monster Energy Assault y Rockstar contienen unos 160 mg de cafeína. Y una lata de 8,4 onzas de la bebida Cocaine (prohibida brevemente en 2007) contiene 280 mg. Hay una bebida energética alcohólica de 23.5 onzas, de nombre no revelado, con el equivalente a 6 latas de cerveza y la cafeína de 5 tazas de café.

7. Tienen mala prensa

Como la cafeína inhibe el efecto del alcohol, la persona no se da cuenta de que está ebria y sigue tomando. Así aumentan los riesgos de llegar a sufrir una borrachera importante, y hasta un coma etílico. El hígado también se ve seriamente comprometido con estos "cocteles" explosivos.

8. Son como una droga

Las bebidas energizantes no fueron ideadas para perjudicar a los consumidores, sino para ayudar a aumentar la resistencia física y la concentración. Son útiles para deportistas, estudiantes, empleados nocturnos y personas que necesitan estar muy atentas, pero lo recomendable es el uso moderado: una sola lata al día.

9. Ayudan a recuperarse después de hacer deporte

Aunque las bebidas energéticas patrocinan a varios equipos deportivos, se diferencian de las llamadas bebidas deportivas. Las bebidas isotónicas, rehidratantes o deportivas contienen sodio, azúcar y minerales, que ayudan a absorber el agua perdida durante una actividad física intensa. Y no contienen estimulantes como la cafeína.

La bebidas funcionales

Las bebidas energéticas forman parte del gran grupo de lo que el mercado llama "bebidas funcionales", que también incluyen a las bebidas deportivas, los té y aguas enriquecidos, los probióticos, las bebidas de soja y las de frutas y verduras. La elegida por Paris Hilton asegura estimular las funciones cerebrales y mejorar la memoria.

10. Se pueden tomar como si fueran gaseosas

El Dr. Sean Patrick Nordt, director de toxicología de la Universidad del Sur de California opina que las bebidas energizantes son relativamente seguras si se beben una o dos al día. Pero son peligrosas para algunas personas y "se deben considerar más como medicamentos que como bebidas". El experto aconseja no mezclarlas con alcohol, drogas o fármacos.

¿Todas las marcas sin iguales?

La empresa Consumer Reports comparó tres muestras de cada una de las 27 bebidas energéticas del mercado para medir su contenido de cafeína. La mayor cantidad por porción fue de 242 miligramos en Fortaleza 5-Hour Energy Extra. El más bajo fue en 5-Hour Energy descafeinado, que a pesar del nombre lleva 6 miligramos de cafeína por porción

FUENTE: *Univisión/Salud/Mi dieta*

<http://univision.midieta.com>

