Los anuncios de televisiÃ³n relacionan las bebidas energÃ©ticas con el deporte extremo y con la mÃºsica de Ãºltima generaciÃ³n. QuizÃ¡s por ello se consumen sin atender a su composiciÃ³n o mezcladas con alcohol, algo que puede llegar a ser perjudicial para la salud. Y es que las bebidas energÃ©ticas contienen niveles de cafeÃ-na y taurina mucho mÃ¡s elevados de lo habitual, por lo que pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad, y estÃ¡n contraindicados para embarazadas. Pero, ademÃ¡s, cuando se combinan con alcohol, enmascaran la sensaciÃ³n de embriaguez. Por todo ello los expertos recomiendan moderar su consumo y aconsejan no sobrepasar las cuatro unidades diarias. **Con alcohol resultan una mezcla peligrosa**

La mezcla es sencilla. En un vaso con mucho hielo se vierte una parte de bebida alcohÃ³lica por cada dos de una energÃ©tica. El resultado es un cÃºmulo de combinados que se han puesto de moda en los Ãºltimos tiempos. Y segÃºn se desprende de un estudio realizado por el departamento de PsicobiologÃ-a de la Universidad Federal de Sao Paulo, en Brasil, su Ã©xito radica en la creencia generalizada de que no embriaga. â??Supuestamente, las caracterÃ-sticas de la nueva generaciÃ³n de refrescos energÃ©ticos â??Red Bull, Burn o CiclÃ³n, entre otros muchos- logran paliar los efectos depresores de las bebidas espiritosas y, a la vez, realzan sus â??virtudes excitantesâ??, dice el estudio. Esta circunstancia facilita, a juicio de sus defensores, la ingesta de mayores cantidades de bebidas alcohÃ³licas. â??Sin embargo, esto no es exactoâ??, subrayan desde esta universidad brasileÃ±a. Y, precisamente ahÃ- es donde radica el peligro del consumo de combinados de alcohol y bebidas estimulantes como las citadas con anterioridad.

Â¿Por quÃ© no se tiene la sensaciÃ³n de embriaguez tras su consumo? Se debe a que los refrescos energÃ©ticos contienen, por lo general, estimulantes como la cafeÃ-na o la taurina que contrarrestan el efecto sedante y los sÃ-ntomas de la ingesta de licores. Es decir, en un primer momento producen entre sus consumidores la sensaciÃ³n de euforia. Sin embargo, cuando la ingesta de alcohol llega a ciertos niveles de concentraciÃ³n en la sangre aparecen los clÃ¡sicos signos de mareos, somnolencia o descoordinaciÃ³n, entre otros, que avisan de que se ha pasado el umbral de tolerancia.

Para explicar lo peligroso de una ingesta excesiva de estos combinados conviene recordar que el organismo humano tarda un tiempo en eliminar el alcohol. Lo hace mediante el trabajo a destajo de las enzimas hepÃ¡ticas. LÃ³gicamente, cuanto mayor es la cantidad de etanol ingerida, mÃ¡s carga de trabajo requerirÃ¡n el hÃ-gado y otros Ã³rganos vitales. Si en las horas que dura ese proceso de eliminaciÃ³n se consumen bebidas energÃ©ticas, no aparecerÃ¡n los signos propios de embriaguez. AsÃ-, aunque el metabolismo no pueda asumir el exceso de Ã©ste, el cerebro no se darÃ¡ por aludido.

Consecuencias negativas

El estudio elaborado por los cientÃ-ficos brasileÃ±os y publicado en â??Alcoholism: Clinical and Experimental Researchâ??, indica que no hay evidencias cientÃ-ficas de que haya una modificaciÃ³n de los efectos del alcohol tras su mezcla con refrescos energÃ©ticos. Otra de las

conclusiones del informe es que el consumidor de los combinados no es tan consciente de su progresiva intoxicaciÃ³n etÃ-lica, por lo que sigue bebiendo. De esa forma, la ingesta prolongada en el tiempo de estas mezclas puede provocar patologÃ-as severas como cirrosis, hÃ-gado graso, hepatitis o tumores, ya que el consumidor ingiere habitualmente cantidades de alcohol mucho mayores que las que su organismo puede asumir en condiciones normales.

AdemÃ¡s, algunos cardiÃ³logos advierten de que los refrescos energÃ©ticos, al contener concentraciones de cafeÃ-na mucho mÃ¡s elevadas de lo habitual, pueden provocar insomnio, nerviosismo, y ansiedad, y estÃ¡n contraindicados para embarazadas. En personas sensibles al citado estimulante se pueden dar alteraciones en el ritmo cardiaco y en la tensiÃ³n arterial. Asimismo, seÃ±alan que un exceso de taurina, otro de los excitantes que abunda en estas bebidas, puede derivar en la apariciÃ³n de arritmias o taquicardias. Por otra parte, conviene tener en cuenta que el individuo que abusa de la ingesta de los combinados de alcohol y bebidas estimulantes puede no ser consciente de su estado etÃ-lico y, por ello, creerse apto para acometer tareas para los que no estÃ¡ preparado, como la conducciÃ³n.

Pese a estas evidencias, desde el servicio de atenciÃ³n al usuario de Red Bull, lÃ-der mundial del segmento de bebidas energÃ©ticas, se explica que â??no existe ninguna contraindicaciÃ³nâ?? por la mezcla de su producto con alcohol, aunque Ã©ste â??contrarresta los efectosâ?? de la bebida.

Cuatro unidades al dÃa, lÃmite para la salud

Pese a todo lo dicho, lo cierto es que los refrescos energÃ©ticos no son perjudiciales por sÃ-mismos. De hecho, estÃ¡n compuestos por sustancias que pueden dar un â??empujÃ³nâ?? al organismo en situaciones de carencias o de esfuerzos intensos. Incluso pueden contener vitaminas â??Ã¡cido pantotÃ©nico, biotina, niacina, B6 y B12, azÃºcares, ginseng, inositol o guaranÃ¡, ademÃ¡s de las referidas cafeÃ-na y taurina-. Por ello, su consumo en muchos casos estÃ¡ relacionado con actividades deportivas, ya que, de forma moderada, su ingesta antes o durante el ejercicio provocan el aumento del tono de la actividad fÃ-sica, de la tasa cardiaca y de la tensiÃ³n arterial y la disminuciÃ³n del apetito. Aunque jamÃ¡s se ha de confundir este tipo de refrescos con otros considerados isotÃ³nicos o rehidratadores â??Isostar, Gatorade o Powerade, entre otros-, porque poco o nada tienen que ver con Ã©stos, ya que estas ÃºltimaS buscan reponer el equilibrio de sales perdidas.

Por tanto, las bebidas energÃ©ticas aportan pequeÃ±as cantidades de energÃ-a al organismo a travÃ©s de los azÃºcares sencillos que contienen â??sacarosa, glucosa o fructosa-. Entre estas tres sustancias pueden completar hasta el 12% de cada refresco energÃ©tico, contenido que tambiÃ©n destaca por no albergar ni grasas ni proteÃ-nas. SegÃºn la revista â??Consumerâ??, los referidos azÃºcares son absorbidos de forma rÃ¡pida, hecho que puede

resultar beneficioso como fuente de energÃ-a y de lÃ-quidos si su ingesta se produce durante ejercicios de larga duraciÃ³n. Estos productos tambiÃ©n aportan minerales y componentes vitamÃ-nicos en cantidades suficientes para que 100 mililitros de bebida cubran la cantidad diaria recomendada, por ejemplo, de la vitamina B6.

Sin embargo, el signo distintivo mÃ¡s importante de estas bebidas es su aporte de cafeÃ-na. El contenido de este excitante llega a ser de hasta 340 miligramos por litro, duplicÃ¡ndose la cantidad normal que contiene una bebida de cola, por ejemplo. Se da la circunstancia de que la cafeÃ-na estimula al sistema nervioso central y puede ayudar a incrementar el rendimiento muscular del consumidor, ya que provoca el gasto de grasas como fuente de energÃ-a para el organismo en detrimento del glucÃ³geno, que es el principal foco energÃ©tico durante la prÃ¡ctica del deporte.

IngestiÃ³n excesiva

El problema llega cuando se abusa de su ingesta. Incluso, se dan casos en los que las mismas marcas de los citados refrescos aconsejan un consumo moderado los mismos. AsÃ-, por ejemplo, Red Bull recomienda no beber al dÃ-a mÃ¡s de cuatro unidades de su producto.

AdemÃ¡s, hay paÃ-ses en los que estas marcas no se pueden adquirir en bares o supermercados â??no es el caso de EspaÃ±a-. De hecho, su venta estÃ¡ restringida y sÃ³lo se pueden comprar en farmacias. Esto sucede en Francia, Dinamarca y Noruega. En Colombia, Chile, Argentina o Ecuador estudian la posibilidad de restringir la comercializaciÃ³n de estas bebidas y, desde este mismo aÃ±o, la UE obliga a sus miembros a etiquetar las botellas o latas de lÃ-quidos energÃ©ticos avisando al consumidor del exceso de cafeÃ-na que contienen.

Hay tambiÃ©n muchas voces que alertan del peligro que supone la combinaciÃ³n de bebidas energÃ©ticas con alcohol y las consecuencias y daÃ±os que tal circunstancia puede acarrear. La AsociaciÃ³n Nacional de AdministraciÃ³n de Alimentos de Suecia es una de ellas; advierte del consumo de dichos combinados, sobre todo, tras haber sido sometido el organismo a un intenso esfuerzo fÃ-sico, ya que tanto la cafeÃ-na como el etanol actÃºan como poderosos diurÃ©ticos y pueden contribuir a la deshidrataciÃ³n del organismo. Pese a ello, no es extraÃ±o encontrar cÃ³mo alguna de las empresas que comercializan estos refrescos seÃ±ala (www.cic lon.com
) la posibilidad de mezclar esta bebida con alcohol. Incluso, en su informaciÃ³n corporativa explican de cÃ³mo hacer varias mezclas de este tipo.

Desde otros foros, como El Ministerio de Salud de Austria, paÃ-s donde naciÃ³ la comercializaciÃ³n de estas bebidas y desde donde Red Bull exporta sus productos a mÃ¡s de 100 paÃ-ses, han validado los beneficios de los que alardea la marca austriaca.

Avisos institucionales

Con todo lo dicho, el ComitÃ© CientÃ-fico de la AlimentaciÃ³n (CCA) de la UniÃ³n Europea ha puesto el grito en el cielo. Explican que el tÃ©rmino â??bebida energÃ©ticaâ?? es â??subjetivo y comercialâ??, aunque dudan de su legalidad. De hecho, este organismo considera que algunos de los componentes â??taurina o derivados de la glucosa- de los referidos refrescos pueden causar problemas â??diarreas, temblores, arritmias, o irritabilidad- cuando se relacionan entre sÃ- tras la ingesta de mÃ¡s de tres o cuatro latas, que parece ser el lÃ-mite inocuo para su consumo diario. En este sentido, la agencia sueca de seguridad alimentaria considera que una unidad de estas bebidas energÃ©ticas contiene la misma taurina que 500 vasos de vino tinto.

Por su parte, la AsociaciÃ³n Estadounidense de Diabetes seÃ±ala que el â??uso excesivo de ginseng â??otro de los componentes de estas bebidas- puede derivar en la disminuciÃ³n del nivel de azÃºcar de la sangre, por lo que puede acarrear graves daÃ±os a los diabÃ©ticosâ??. AdemÃ¡s, por su composiciÃ³n y efectos, la OrganizaciÃ³n Mundial de la Salud (OMS) recomienda tildar a estos refrescos de â??estimulantesâ??, antes que calificarlos de â??energÃ©ticosâ??.

Una bebida para cada situaciÃ³n

La OMS asegura que el desconocimiento de la composiciÃ³n de estas bebidas puede provocar en quienes las consumen de manera habitual contratiempos sensibles en su organismo. Estos productos contienen suplementos como vitaminas, proteÃ-nas o hidratos de carbono que, en cantidades por encima de las recomendadas, pueden ser contraproducentes para la salud humana. Conviene leer detenidamente su composiciÃ³n y evaluar su ingesta en funciÃ³n de las enfermedades o dolencias de cada uno.

En este sentido, el mercado espaÃ±ol ofrece una amplia gama de bebidas con la coletilla de â??energÃ©ticasâ??. Es importante conocer para quÃ© estÃ¡n recomendadas, porque ninguna de ellas es un refresco al uso. AsÃ-, se puede hacer la siguiente distinciÃ³n:

- **Bebidas metabolizantes o estimulantes**. Son las descritas en este reportaje. Facilitan la quema de grasas al hacer alguna actividad fÃ-sica. Son adecuadas para beber con la prÃ¡ctica de ejercicio aerÃ³bico, como correr o esquiar. Su consumo estÃ¡ recomendado para antes o durante la realizaciÃ³n de actividades que implican un gran esfuerzo, aunque no lo estÃ¡n para hipertensos.
- **IsotÃ³nicas**. EstÃ¡n pensadas para rehidratar al organismo durante el ejercicio fÃ-sico. Aportan minerales y vitaminas y se pueden ingerir antes, durante o despuÃ©s de la prÃ¡ctica deportiva. Se trata de productos como Isostar.
- **Bebidas con hidratos de carbono**. Son ideales para entrenamientos intensos en los que se quema gran cantidad de calorÃ-as y se pierde mucho lÃ-quido (largas carreras a pie o ejercicios aerÃ³bicos, siempre que el consumidor no padezca sobrepeso. TambiÃ©n se comercializan en forma de barritas y batidos energÃ©ticos, muy apropiados en los casos en los que no se ha producido la ingesta de alimentos, ya que sus azÃºcares aportan la energÃ-a necesaria. Su venta se puede encontrar en gimnasios.
- **Bebidas con proteÃnas y aminoÃ¡cidos**. Son las que se prescriben para hacer ejercicios de musculaciÃ³n y pesas. Reponen el glucÃ³geno en el organismo. Si no se ha realizado un gasto de energÃ-a considerable su uso puede ser contraproducente, ya que se

harÃ¡ trabajar en exceso al hÃ-gado. TambiÃ©n se las puede encontrar en gimnasios o tiendas especializadas en la venta de complementos deportivos.