



Os anuncios de televisión relacionan as bebidas enerxéticas co deporte extremo e coa música de última xeración. Quizais por iso consómense sen atender á súa composición ou mesturadas con alcohol, algo que pode chegar a ser perjudicial para a saúde. E é que as bebidas enerxéticas conteñen niveis de cafeína e taurina moito máis elevados do habitual, polo que poden provocar insomnio, nerviosismo e ansiedade, e están contraindicados para embarazadas. Pero, ademais, cando se combinan con alcohol, enmascaran a sensación de embriaguez. Por todo iso os expertos recomendan moderar o seu consumo e aconsellan non exceder as catro unidades diarias. **Con alcohol resultan unha mestura perigosa**

A mestura é sinxela. Nun vaso moitísimo xeo vértese unha parte de bebida alcohólica por cada dúas dunha energética. O resultado é un cúmulo de combinados que se puxeron de moda nos últimos tempos. E segundo despréndese dun estudo realizado polo departamento de Psicobiología da Universidade Federal de Sao Paulo, en Brasil, o seu éxito radica na crenza xeneralizada de que non embriaga. “Supuestamente, as características da nova xeración de refrescos energéticos –Red Bull, Burn ou Ciclón, entre outros moitos- logran paliar os efectos depresores das bebidas espirituosas e, á vez, realzan as súas “virtudes excitantes”, di o estudo. Esta circunstancia facilita, a xuízo dos seus defensores, a ingesta de maiores cantidades de bebidas alcohólicas. “Con todo, isto non é exacto”, subliñan desde esta universidade brasileira. E, precisamente aí é onde radica o perigo do consumo de combinados de alcohol e bebidas estimulantes como as citadas con anterioridad.

¿Por que non se ten a sensación de embriaguez tralo seu consumo?

Débese a que os refrescos energéticos conteñen, polo xeral, estimulantes como a cafeína ou a taurina que contrarrestan o efecto sedante e os síntomas da ingesta de licores. É dicir, nun primeiro momento producen entre os seus consumidores a sensación de euforia. Con todo, cando a ingesta de alcohol chega a certos niveis de concentración no sangue aparecen os clásicos signos de mareos, somnolencia ou descoordinación, entre outros, que avisan de que se pasou o limiar de tolerancia.

Para explicar o perigoso dunha ingesta excesiva destes combinados convén recordar que o organismo humano tarda un tempo en eliminar o alcohol. Faio mediante o traballo arreo das enzimas hepáticas. Lóxicamente, canto maior é a cantidade de etanol ingerida, máis carga de traballo requirirán o fígado e outros órganos vitais. Se nas horas que dura ese proceso de eliminación consómense bebidas enerxéticas, non aparecerán os signos propios de embriaguez. Así, aínda que o metabolismo non poida asumir o exceso deste, o cerebro non se dará por aludido.

Consecuencias negativas

O estudo elaborado polos científicos brasileiros e publicado en 'Alcoholism: Clinical and Experimental Research', indica que non hai evidencias científicas de que haxa unha modificación dos efectos do alcohol trala súa mestura con refrescos energéticos. Outra das conclusións do informe é que o consumidor dos combinados non é tan consciente da súa progresiva intoxicación etílica, polo que segue bebendo. Desesta forma, a ingesta prolongada no tempo destas mesturas pode provocar patologías severas como cirrosis, fígado graso, hepatitis ou tumores, xa que o consumidor inxere habitualmente cantidades de alcohol moito maiores que as que o seu organismo pode asumir en condicións normais.

Ademais, algúns cardiólogos advirten de que os refrescos energéticos, ao conter concentracións de cafeína moito máis elevadas do habitual, poden provocar insomnio, nerviosismo, e ansiedade, e están contraindicados para embarazadas. En persoas sensibles ao citado estimulante pódense dar alteracións no ritmo cardíaco e na tensión arterial. Así mesmo, sinalan que un exceso de taurina, outro dos excitantes que abunda nestas bebidas, pode derivar na aparición de arritmias ou taquicardias. Por outra banda, convén ter en conta que o individuo que abusa da ingesta dos combinados de alcohol e bebidas estimulantes pode non ser consciente do seu estado etílico e, por iso, creerse apto para acometer tarefas para as que non está preparado, como a condución.

Pese a estas evidencias, desde o servizo de atención ao usuario de Red Bull, líder mundial do segmento de bebidas enerxéticas, explícase que “non existe ningunha contraindicación” pola mestura do seu produto con alcohol, aínda que este “contrarresta os efectos” da bebida.

Dúas unidades ao día, límite para a saúde

Pese a todo o devandito, o certo é que os refrescos energéticos non son perxudiciais por si

mesmos. De feito, están compostos por sustancias que poden dar un 'empurrón' ao organismo en situacións de carencias ou de esforzos intensos. Ata poden conter vitaminas –acido pantoténico, biotina, niacina, B6 e B12, azucres, ginseng, inositol ou guaraná, ademais das referidas cafeína e taurina-. Por iso, o seu consumo en moitos casos está relacionado con actividades deportivas, xa que, de forma moderada, a súa ingesta antes ou durante o exercicio provocan o aumento do ton da actividade física, da taxa cardíaca e da tensión arterial e a diminución do apetito. Aínda que xamais se ha de confundir este tipo de refrescos con outros considerados isotónicos ou rehidratadores –Isostar, Gatorade ou Powerade, entre outros-, porque pouco ou nada teñen que ver con estes, xa que estas últimas buscan repoñer o equilibrio de sales perdidos.

Xa que logo, as bebidas enerxéticas aportan pequenas cantidades de enerxía ao organismo a través dos azucres sinxelos que conteñen –sacarosa, glucosa ou fructosa-. Entre estas tres sustancias poden completar ata o 12% de cada refresco energético, contido que tamén destaca por non albergar nin graxas nin proteínas. Segundo a revista 'Consumer', os referidos azucres son absorbidos de forma rápida, feito que pode resultar beneficioso como fonte de enerxía e de líquidos se o seu ingesta prodúcese durante exercicios de longa duración. Estes produtos tamén aportan minerais e compoñentes vitamínicos en cantidades suficientes para que 100 mililitros de bebida cubran a cantidade diaria recomendada, por exemplo, da vitamina B6.

Con todo, o signo distintivo máis importante destas bebidas é a súa aporte de cafeína. O contido deste excitante chega a ser de ata 340 miligramos por litro, duplicándose a cantidade normal que contén unha bebida de cola, por exemplo. Dáse a circunstancia de que a cafeína estimula ao sistema nervioso central e pode axudar a incrementar o rendemento muscular do consumidor, xa que provoca o gasto de graxas como fonte de enerxía para o organismo en detrimento do glucóxeno, que é o principal foco energético durante a práctica do deporte.

Ingestión excesiva

O problema chega cando se abusa do seu ingesta. Ata, danse casos nos que as mesmas marcas dos citados refrescos aconsellan un consumo moderado os mesmos. Así, por exemplo, Red Bull recomenda non beber ao día máis de catro unidades do seu produto.

Ademais, hai países nos que estas marcas non se poden adquirir en bares ou supermercados –non é o caso de España-. De feito, a súa venda está restrinxida e só se poden comprar en farmacias. Isto sucede en Francia, Dinamarca e Noruega. En Colombia, Chile, Arxentina ou Ecuador estudan a posibilidade de restrinxir a comercialización destas bebidas e, desde este mesmo ano, a UE obriga aos seus membros a etiquetar as botellas ou latas de líquidos

energéticos avisando ao consumidor do exceso de cafeína que conteñen.

Hai tamén moitas voces que alertan do perigo que supón a combinación de bebidas enerxéticas con alcohol e as consecuencias e danos que tal circunstancia pode carrexar. A Asociación Nacional de Administración de Alimentos de Suecia é unha delas; advirte do consumo de devanditos combinados, sobre todo, tras ser sometido o organismo a un intenso esforzo físico, xa que tanto a cafeína como o etanol actúan como poderosos diuréticos e poden contribuír á deshidratación do organismo. Pese a iso, non é estraño atopar como algunha das empresas que comercializan estes refrescos sinala (www.ciclon.com) a posibilidade de mesturar esta bebida con alcohol. Ata, na súa información corporativa explican de como facer varias mesturas deste tipo.

Desde outros foros, como O Ministerio de Saúde de Austria, país onde naceu a comercialización destas bebidas e desde onde Red Bull exporta os seus produtos a máis de 100 países, validadaron os beneficios dos que alardea a marca austriaca.

Avisos institucionais

Con todo o devandito, o Comité Científico da Alimentación (CCA) da Unión Europea puxo o berro no ceo. Explican que o término ‘bebida energética’ é “subjetivo e comercial”, aínda que dubidan do súa legalidade. De feito, este organismo considera que algúns dos compoñentes –taurina ou derivados da glucosa- dos referidos refrescos poden causar problemas –diarreas, tremores, arritmias, ou irritabilidade- cando se relacionan entre si trala ingesta de máis de tres ou catro latas, que parece ser o límite inocuo para o seu consumo diario. Neste sentido, a axencia sueca de seguridade alimentaria considera que unha unidade destas bebidas enerxéticas contén a mesma taurina que 500 vasos de viño tinto.

Pola súa banda, a Asociación Estadounidense de Diabete sinala que o “uso excesivo de ginseng –outro dos compoñentes destas bebidas- pode derivar na diminución do nivel de azucre do sangue, polo que pode carrexar graves danos aos diabéticos”. Ademais, pola súa composición e efectos, a Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda acentuar a estes refrescos de ‘estimulantes’, antes que cualificalos de ‘energéticos’.

Unha bebida para cada situación

A OMS asegura que o descoñecemento da composición destas bebidas pode provocar en quen as consomen de xeito habitual contratiempos sensibles no seu organismo. Estes produtos conteñen suplementos como vitaminas, proteínas ou hidratos de carbono que, en cantidades por encima das recomendadas, poden ser contraproducentes para a saúde humana. Convén ler detidamente a súa composición e avaliar a súa ingesta en función das enfermidades ou dolencias de cada un.

Neste sentido, o mercado español ofrece unha ampla gama de bebidas coa coletilla de 'enerxéticas'. É importante coñecer para que están recomendadas, porque ningunha delas é un refresco ao uso. Así, pódese facer a seguinte distinción:

- **Bebidas metabolizantes ou estimulantes.** Son as descritas nesta reportaxe. Facilitan queima de graxas ao facer algunha actividade física. Son adecuadas para beber coa práctica de exercicio aeróbico, como correr ou esquiar. O seu consumo está recomendado para antes ou durante a realización de actividades que implican un gran esforzo, aínda que non o están para hipertensos.
- **Isotónicas.** Están pensadas para rehidratar ao organismo durante o exercicio físico. Aportan minerais e vitaminas e pódense inxerir antes, durante ou logo da práctica deportiva. Trátase de produtos como Isostar.
- **Bebidas con hidratos de carbono.** Son ideais para adestramentos intensos nos que se queima gran cantidade de calorías e pérdese moito líquido (longas carreiras a pé ou exercicios aeróbicos, sempre que o consumidor non padeza sobrepeso. Tamén comercialízanse en forma de barritas e batidos energéticos, moi apropiados nos casos nos que non se produciu a ingesta de alimentos, xa que os seus azucres aportan a enerxía necesaria. A súa venda pódese atopar en gimnasios.
- **Bebidas con proteínas e aminoácidos.** Son as que se prescriben para facer exercicios de musculación e pesas. Repoñen o glucóxeno no organismo. Se non se realizou un gasto de enerxía considerable o seu uso pode ser contraproducente, xa que se fará traballar en exceso ao fígado. Tamén pódellas atopar en gimnasios ou tendas especializadas na venda de complementos deportivos.