

Los anuncios de televisión relacionan las bebidas energéticas con el deporte extremo y con la música de última generación. Quizás por ello se consumen sin atender a su composición o mezcladas con alcohol, algo que puede llegar a ser perjudicial para la salud. Y es que las bebidas energéticas contienen niveles de cafeína y taurina mucho más elevados de lo habitual, por lo que pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad, y están contraindicados para embarazadas. Pero, además, cuando se combinan con alcohol, enmascaran la sensación 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 alcohólica por cada dos de una energética. El resultado es un cóctulo de combinados que se han puesto de moda en los últimos tiempos. Y según se desprende de un estudio realizado por el departamento de Psicobiología de la Universidad Federal de Sao Paulo, en Brasil, su éxito radica en la creencia generalizada de que no embriaga. Supuestamente, las características de la nueva generación de refrescos energéticos - Red Bull, Burn o Ciclón, entre otros muchos - logran paliar los efectos depresores de las bebidas espirituosas y, a la vez, realzan sus virtudes excitantes, dice el estudio. Esta circunstancia facilita, a juicio de sus defensores, la ingesta de mayores cantidades de bebidas alcohólicas. Sin embargo, esto no es exacto, subrayan desde esta universidad brasileña. Y, precisamente ahí - es donde radica el peligro del consumo de combinados de alcohol y bebidas estimulantes como las citadas con anterioridad.

¿Por qué no se tiene la sensación de embriaguez tras su consumo? Se debe a que los refrescos energéticos contienen, por lo general, estimulantes como la cafeína o la taurina que contrarrestan el efecto sedante y los síntomas de la ingesta de licores. Es decir, en un primer momento producen entre sus consumidores la sensación de euforia. Sin embargo, cuando la ingesta de alcohol llega a ciertos niveles de concentración en la sangre aparecen los clásicos signos de mareos, somnolencia o descoordinación, 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 hepáticas. Lógicamente, cuanto mayor es la cantidad de etanol ingerida, más carga de trabajo requerirán el hígado y otros órganos vitales. Si en las horas que dura ese proceso de eliminación se consumen bebidas energéticas, no aparecerán los signos propios de embriaguez. Así, aunque el metabolismo no pueda asumir el exceso de éste, el cerebro no se dará por aludido.

Consecuencias negativas

El estudio elaborado por los científicos brasileños y publicado en "Alcoholism: Clinical and Experimental Research", indica que no hay evidencias científicas de que haya una modificación de los efectos del alcohol tras su mezcla con refrescos energéticos. Otra de las

Conclusiones del informe es que el consumidor de los combinados no es tan consciente de su progresiva intoxicación etilica, por lo que sigue bebiendo. De esa forma, la ingesta prolongada en el tiempo de estas mezclas puede provocar patologías severas como cirrosis, hígado 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.

Además, algunos cardiólogos advierten de que los refrescos energéticos, al contener concentraciones de cafeína mucho más elevadas de lo habitual, pueden provocar insomnio, nerviosismo, y ansiedad, y están contraindicados para embarazadas. En personas sensibles al citado estimulante se pueden dar alteraciones en el ritmo cardiaco y en la tensión arterial. Asimismo, se añaden que un exceso de taurina, otro de los excitantes que abunda en estas bebidas, puede derivar en la aparición 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 etílico y, por ello, creerse apto para acometer tareas para las que no está preparado, como la conducción.

Pese a estas evidencias, desde el servicio de atención al usuario de Red Bull, líder mundial del segmento de bebidas energéticas, se explica que "no existe ninguna contraindicación" por la mezcla de su producto con alcohol, aunque "contrarresta los efectos" de la bebida.

Cuatro unidades al día, límite para la salud

Pese a todo lo dicho, lo cierto es que los refrescos energéticos no son perjudiciales por sí mismos. De hecho, están compuestos por sustancias que pueden dar un "empujón" al organismo en situaciones de carencias o de esfuerzos intensos. Incluso pueden contener vitaminas "ácido pantotámico, biotina, niacina, B6 y B12, azúcares, ginseng, inositol o guaraná, además de las referidas cafeína y taurina". Por ello, su consumo en muchos casos está relacionado con actividades deportivas, ya que, de forma moderada, su ingesta antes o durante el ejercicio provocan el aumento del tono de la actividad física, de la tasa cardiaca y de la tensión arterial y la disminución del apetito. Aunque jamás se ha de confundir este tipo de refrescos con otros considerados isotónicos o rehidratadores "Isostar, Gatorade o Powerade, entre otros-, porque poco o nada tienen que ver con éstos, ya que estas últimas buscan reponer el equilibrio de sales perdidas.

Por tanto, las bebidas energéticas aportan pequeñas cantidades de energía al organismo a través de los azúcares sencillos que contienen "sacarosa, glucosa o fructosa". Entre estas tres sustancias pueden completar hasta el 12% de cada refresco energético, contenido que también destaca por no albergar ni grasas ni proteínas. Según la revista "Consumer", los referidos azúcares son absorbidos de forma rápida, hecho que puede

resultar beneficioso como fuente de energía y de lípidos si su ingesta se produce durante ejercicios de larga duración. Estos productos también aportan minerales y componentes vitamínicos 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 más importante de estas bebidas es su aporte de cafeína. El contenido de este excitante llega a ser de hasta 340 miligramos por litro, duplicándose la cantidad normal que contiene una bebida de cola, por ejemplo. Se da la circunstancia de que la cafeína 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 energía para el organismo en detrimento del glucógeno, que es el principal foco energético durante la práctica del deporte.

Ingestión 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. Así, por ejemplo, Red Bull recomienda no beber al día más de cuatro unidades de su producto.

Además, hay países en los que estas marcas no se pueden adquirir en bares o supermercados —no es el caso de España—. De hecho, su venta está restringida y sólo se pueden comprar en farmacias. Esto sucede en Francia, Dinamarca y Noruega. En Colombia, Chile, Argentina o Ecuador estudian la posibilidad de restringir la comercialización de estas bebidas y, desde este mismo año, la UE obliga a sus miembros a etiquetar las botellas o latas de lípidos energéticos avisando al consumidor del exceso de cafeína que contienen.

Hay también muchas voces que alertan del peligro que supone la combinación de bebidas energéticas con alcohol y las consecuencias y daños que tal circunstancia puede acarrear. La Asociación Nacional de Administración 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 físico, ya que tanto la cafeína como el etanol actúan como poderosos diuréticos y pueden contribuir a la deshidratación del organismo. Pese a ello, no es extraño encontrar cómo alguna de las empresas que comercializan estos refrescos señala (www.ciclon.com)

) la posibilidad de mezclar esta bebida con alcohol. Incluso, en su información corporativa explican de cómo hacer varias mezclas de este tipo.

Desde otros foros, como El Ministerio de Salud de Austria, países donde nació la comercialización de estas bebidas y desde donde Red Bull exporta sus productos a más de 100 países, han validado los beneficios de los que alardea la marca austriaca.

Avisos institucionales

Con todo lo dicho, el Comité Científico de la Alimentación (CCA) de la Unión Europea ha puesto el grito en el cielo. Explican que el término "bebida energética" es "subjetivo y comercial", aunque dudan de su legalidad. De hecho, este organismo considera que algunos de los componentes "taurina o derivados de la glucosa- de los referidos refrescos pueden causar problemas "diarreas, temblores, arritmias, o irritabilidad- cuando se relacionan entre sí- tras la ingesta de más de tres o cuatro latas, que parece ser el límite inocuo para su consumo diario. En este sentido, la agencia sueca de seguridad alimentaria considera que una unidad de estas bebidas energéticas contiene la misma taurina que 500 vasos de vino tinto.

Por su parte, la Asociación Estadounidense de Diabetes se alarma que el "uso excesivo de ginseng "otro de los componentes de estas bebidas- puede derivar en la disminución del nivel de azúcar de la sangre, por lo que puede acarrear graves daños a los diabéticos". Además, por su composición y efectos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda tildar a estos refrescos de "estimulantes", antes que calificarlos de "energéticos".

Una bebida para cada situación

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

En este sentido, el mercado español ofrece una amplia gama de bebidas con la coletilla de "energéticas". Es importante conocer para qué están recomendadas, porque ninguna de ellas es un refresco al uso. Así, se puede hacer la siguiente distinción:

- **Bebidas metabolizantes o estimulantes.** Son las descritas en este reportaje. Facilitan la quema de grasas al hacer alguna actividad física. Son adecuadas para beber con la práctica de ejercicio aeróbico, como correr o esquiar. Su consumo está recomendado para antes o durante la realización de actividades que implican un gran esfuerzo, aunque no lo están para hipertensos.
- **Isotónicas.** Están pensadas para rehidratar al organismo durante el ejercicio físico. Aportan minerales y vitaminas y se pueden ingerir antes, durante o después de la práctica 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 calorías y se pierde mucho líquido (largas carreras a pie o ejercicios aeróbicos, siempre que el consumidor no padezca sobrepeso. También se comercializan en forma de barritas y batidos energéticos, muy apropiados en los casos en los que no se ha producido la ingesta de alimentos, ya que sus azúcares aportan la energía necesaria. Su venta se puede encontrar en gimnasios.
- **Bebidas con proteínas y aminoácidos.** Son las que se prescriben para hacer ejercicios de musculación y pesas. Reponen el glucógeno en el organismo. Si no se ha realizado un gasto de energía considerable su uso puede ser contraproducente, ya que se

Bebidas energéticas - Cuidado con los tópicos y leyendas

Escrito por

Miércoles, 12 Xaneiro 2005 09:36

har; trabajar en exceso al h-gado. Tambiñ se las puede encontrar en gimnasios o tiendas especializadas en la venta de complementos deportivos.