

BEBIDAS ENERGÉTICAS

¿CÓMO PROTEGER A TU FAMILIA DE ESTE CONSUMO?



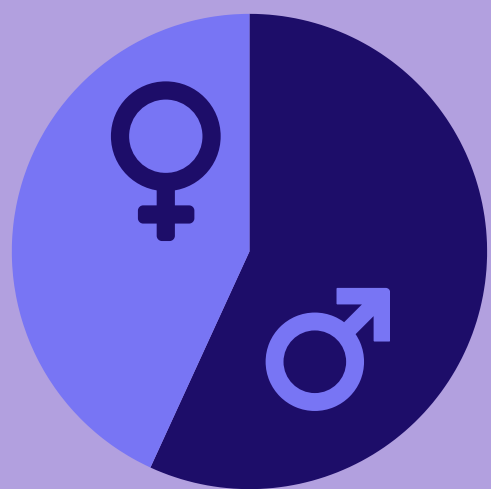
¿Qué son?

Las bebidas energéticas son refrescos sin alcohol, normalmente gasificados. Suelen contener: cafeína, hidratos de carbono, aminoácidos, vitaminas, minerales, extractos vegetales, además de conservadores, saborizantes, colorantes y en ocasiones otros estimulantes como taurina, ginseng...

Situación actual de consumo en estudiantes

47,7%

Casi la mitad de estudiantes consumen bebidas energéticas. Se muestra un mayor consumo prevalente a los 18 años



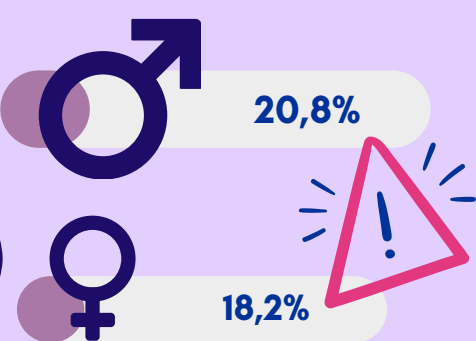
Bebidas energéticas



Alcohol

Estudiantes de 14 a 18 años

19,5%



Los chicos presentan mayores tasas de consumo que las chicas, sobre todo, en el tramo de 15 a 18 años, alcanzando el pico a los 18 (26%).

MOTIVOS DE CONSUMO

La cafeína fría y carbonatada les resulta **estimulante y placentera.**

En la adolescencia se tiende a tener los **ciclos de sueño desregulados** y suelen recurrir a este producto como **"automedicación"**

Muchas familias lo consumen en **casa**

Su **publicidad** les ofrece imágenes y eslóganes que fomentan el gusto por el **riesgo y la rebeldía, identificándoles** con ella.



RIESGOS PARA LA SALUD

- Pueden contener otros estimulantes añadidos
- Afectan al sistema nervioso central y cardiovascular
- Aumenta la posibilidad del consumo de otras drogas (como el alcohol)

¿CÓMO PREVENIR?

- **Eliminar** estos productos del contexto de **ocio**.
- **Comprometer** a los comercios cercanos a centros educativos para **limitar** la venta de estos productos y **prohibirla** a menores de edad.
- Ejercer como **modelo** desde casa **evitando** el consumo de estas bebidas.



MARCO LEGAL DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS



&



Etiquetado obligatorio con advertencia sobre cafeína elevada y recomendaciones específicas para población vulnerable. Debe incluir la cantidad exacta de cafeína por cada 100 ml.

La Sociedad Catalana de Pediatría está trabajando para que dejen de considerarse refrescos y **prohiban su venta a menores de edad.**

BIBLIOGRAFÍA:

1. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2023. Disponible en: <https://pnsd.sanidad.gob.es>.
2. Ali F, Rehman H, Babayan Z, Stapleton D, Joshi DD. Energy drinks and their adverse health effects: A systematic review of the current evidence. Postgrad Med. 2015 Apr;127(3):308-22. doi: [10.1080/00325481.2015.1001712](https://doi.org/10.1080/00325481.2015.1001712). PMID: 25560302.
3. Castellanos RA, Rossana MR, Frazer GG. Efectos fisiológicos de las bebidas energizantes. Rev Fac Cienc Méd. 2006; 3(1): 43-9.
4. Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Informe sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es>.

Financiado por:



@PNSDgob

Una iniciativa de:



www.irefrea.org

@IrefreaES



www.ferya.es

@PlataformaFerya
#BoletinesFerya