Los riesgos en las bebidas energéticas en la salud: Educación y regulación en el consumo

La médico hematóloga Carolina Contreras apunta a la necesidad de educar a los jóvenes sobre los riesgos, especialmente aquellos con antecedentes familiares de problemas cardíacos.

Un nuevo estudio, publicado en la revista Heart Rhythm, ha revelado preocupantes hallazgos sobre el consumo de bebidas energéticas en pacientes con enfermedades cardíacas genéticas. La investigación, realizada por especialistas de la Mayo Clinic, examinó a un grupo de 144 sobrevivientes de paros cardíacos repentinos, encontrando que un 5% había consumido bebidas energéticas antes del evento.

Aunque el estudio no pudo establecer una causalidad directa, los expertos advierten sobre los posibles riesgos de estas bebidas, destacando la falta de regulación de las bebidas energéticas en EE.UU. y la importancia de investigar sus efectos en la salud cardíaca.

Realidad sin control

En España, desde 2022, el Ministerio de Sanitas, enmarcado en el Plan sobre Drogas y por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ya comenzó a regular acerca de las energéticas, definidas como aquellas bebidas con más de 150 mg por 100 ml. En Chile, las bebidas energéticas están reguladas de manera genérica en el Título XXIX “De los suplementos alimentarios y de los alimentos para deportistas del Reglamento Sanitario de los Alimentos contenido en el Decreto Supremo 997 de 1996 del Ministerio de Salud”. En su artículo N°534 se establece una definición amplia de los “productos

elaborados o preparados especialmente para suplementar la dieta con fines saludables y contribuir a mantener o proteger estados fisiológicos característicos tales como adolescencia, adultez o vejez". Este Proyecto de Ley se publicó en agosto de 2022, enmarcado en la Ley de Bebidas Alcohólicas.

Lo cierto es que las bebidas energéticas contienen cafeína y otros ingredientes estimulantes, como la taurina y la guaraná, que podrían alterar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La cafeína oscila entre 80 mg y 300 mg por porción, en comparación con los 100 mg en una taza de 8 onzas de café preparado (aproximadamente 250 ml).

"Los adolescentes y adultos jóvenes se sienten particularmente atraídos a las bebidas energéticas debido a la comercialización y publicidad como un producto eficaz, influencia dentro del grupo de amigos y la falta de conocimiento de los componentes y sus efectos en la salud. El alto contenido de azúcar en bebidas energéticas con cafeína es similar a otras bebidas no alcohólicas y conocidas por contribuir a la obesidad", señala la médico hematóloga y coordinadora académica de Internados de la Escuela de Salud de la Universidad de O'Higgins (UOH), Carolina Contreras.

Además, estudios han sugerido que el consumo de estas bebidas puede afectar la eficiencia del sueño, especialmente en jóvenes. "Algo importante a adoptar por los padres es mostrar a niños y adolescentes la composición de estas bebidas, más allá de la romantización de los avisos publicitarios, sobre todo en aquellos con antecedentes familiares de hipertensión arterial, cardiopatías y otros problemas de salud, incluyendo por supuesto salud mental", añade la Dra. Contreras.

Pero, ¿qué papel juegan las investigaciones adicionales en la comprensión de los efectos a largo plazo del consumo de bebidas energéticas en la salud cardíaca? Contreras señala que, en nuestro país, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos está jugando un rol sumamente importante en

cuanto a los efectos que pueden tener las bebidas energéticas en niños y adolescentes. Según datos de 2024, en encuesta realizada en estudiantes del Liceo Bicentenario Insular de Achao, en Chiloé, 37,2% reconoció consumir bebidas energéticas algunos días a la semana. La clave en mantener a largo plazo un estilo de vida adecuado es la implementación de políticas y el avance en materia legislativa acerca del consumo de estas bebidas en nuestros futuros adultos".

Investigadoras/es de prestigiosas universidades enfatizan la importancia de consumir estas bebidas con moderación y de estar atentos a cualquier efecto adverso, especialmente para aquellos con enfermedades cardíacas genéticas o factores de riesgo. Asimismo, destacan la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor los efectos a largo plazo del consumo de bebidas energéticas en la salud cardíaca. "Lo más importante es la información adecuada que reciba la población en general, en un lenguaje totalmente comprensible. Leer de manera clara y consciente el etiquetado de dichos productos es otro factor importante, siempre y cuando, desde un marco legal adecuado, se simplifique esta información", concluye Carolina Contreras.