

SOCIEDAD

Las bebidas energéticas, un riesgo para la salud

Su alto contenido en cafeína puede provocar una «seria deshidratación» en sus consumidores

REUTERS/EP / NUEVA YORK
Día 15/11/2010 - 17.59h

El alto contenido en cafeína de las bebidas energéticas puede provocar en sus consumidores una "seria deshidratación", según ha explicado dijo John Higgins, el investigador de la **Facultad de Medicina de la Universidad de Texas** en Houston (EEUU), quien ha realizado un estudio sobre cómo afecta la cafeína y algunos otros ingredientes de estas bebidas al cuerpo.

En el estudio, publicado en el número de este mes de 'Mayo Clinic Proceedings', se observa que los atletas **no deberían beber más de una lata al día**, no mezclarla nunca con alcohol, y beber mucha agua tras hacer ejercicio. Asimismo, señala que la gente con hipertensión no debería beberlas nunca, y las personas con enfermedades cardíacas deberían consultar a sus médicos antes de consumirlas.



"Lo que sabemos es que una bebida típica energizante puede tener hasta una cuarta parte de una taza de azúcar y más cafeína que una fuerte taza de café", explica Higgins, quien alerta de que, además de la cafeína, se encuentran otros **ingredientes potencialmente peligrosos**, y, en muchas ocasiones, se combina el consumo de bebidas energéticas con alcohol

En este sentido, señalan que el contenido de cafeína de las bebidas energéticas va desde 70 a 200 miligramos por cada alrededor de casi medio litro servido. En comparación, una taza de café de unos 235 miligramos puede contener entre 40 a 150 miligramos dependiendo de cómo se prepare. Además, señala que entre los ingredientes a menudo no mencionados en las etiquetas se encuentra el estimulante herbal **guaraná**, el aminoácido taurina y otras hierbas, minerales y vitaminas, que pueden interactuar con la cafeína.

Prohibiciones en Europa

Lo que le preocupa a este experto es cómo esta interacción podría afectar al **ritmo cardíaco**, la tensión arterial e incluso estados mentales, especialmente cuando se consume en grandes cantidades, con alcohol, o por parte de atletas. Buscando más sobre esta relación, el equipo de Higgins revisó la **literatura médica** sobre bebidas energéticas y sus ingredientes entre 1976 y 2010, y descubrieron que se habían hecho pocas investigaciones sobre su impacto. Algunos pequeños estudios, normalmente sobre jóvenes adultos físicamente activos, han demostrado que las bebidas pueden incrementar la tensión arterial y el ritmo cardíaco.

Pero las evidencias de efectos más graves como ataques cardíacos o de otro tipo y fallecimientos "son anecdóticos", indica Higgins. En este sentido, explica que **Noruega, Dinamarca y Francia prohibieron Red Bull** después de que un estudio demostrara que ratas, que "fueron alimentadas con taurina, exhibieron un comportamiento extraño, incluyendo ansiedad y automutilación". "No somos ratas, pero el consumo ha dado muestras de estar asociado de un modo concluyente con comportamiento de alto riesgo", añade.



Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U.