

Bebidas energéticas Energy Drinks

¿Qué son las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas se anuncian como un producto capaz de aumentar su nivel de energía y hacerle sentir más alerta. Sin embargo, no ofrecen ningún beneficio para la salud y deben usarse con precaución.

Existe una gran variedad de marcas, sabores y tamaños de bebidas energéticas. Entre las marcas más comunes de bebidas energéticas se incluyen Red Bull®, Amp Energy®, Rockstar Energy® y Monster Energy®. Las bebidas energéticas se suelen vender en las tiendas al lado de otras bebidas azucaradas como refrescos, aguas vitaminadas y bebidas deportivas.

¿Qué ingredientes contienen las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas son bebidas con estimulantes añadidos, generalmente cafeína. También pueden tener ingredientes como azúcar, sustitutos del azúcar, vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas.

Cafeína

La cantidad de cafeína en una bebida energética aparece en su etiqueta. Una bebida energética de una sola porción puede tener hasta 180 mg de cafeína. En comparación, una taza de café recién hecho (250 ml) tiene aproximadamente 135 mg de cafeína. Los envases con porciones múltiples no pueden tener más de 180 mg de cafeína por cada 500 ml.

Estos niveles máximos de cafeína deben incluir la cafeína de todos sus ingredientes. La hierba mate, el guaraná y el té negro son fuentes naturales de cafeína que pueden encontrarse en las bebidas energéticas.

Azúcar y sustitutos del azúcar

La cantidad de azúcar en una bebida energética aparece en su etiqueta. La cantidad de azúcar puede ser tan alta como, o frecuentemente más alta que, la cantidad de azúcar en otras bebidas azucaradas. El exceso de calorías de las bebidas azucaradas puede llevar a un aumento de peso. En lugar de con azúcar, algunas bebidas energéticas están edulcoradas con aspartamo y acesulfamo potásico, los mismos sustitutos del azúcar usados en la mayoría de las bebidas “light”.

Vitaminas, minerales y aminoácidos

Si una bebida energética contiene vitaminas, minerales

y/o aminoácidos, estos aparecen en su etiqueta. Las cantidades varían de un producto a otro. Health Canada (Departamento de salud de Canadá) regula estas cantidades para asegurarse de que estén entre los límites seguros para adultos sanos.

Hierbas

Algunas bebidas energéticas tienen hierbas añadidas como ginseng, cardo mariano y ginkgo biloba. Cuando se presenta una bebida energética para su aprobación, Health Canada revisa todos sus ingredientes para asegurarse de que las cantidades estén dentro de los límites seguros para adultos sanos. Las hierbas están enumeradas en la etiqueta de la bebida energética.

¿Cómo se regulan las bebidas energéticas?

Health Canada controla la calidad y la seguridad de las bebidas energéticas siguiendo los reglamentos para los productos alimentarios.

Health Canada obliga a que todas las etiquetas de bebidas energéticas tengan información específica:

- La cantidad total de cafeína de todas sus fuentes.
- Una tabla de información nutricional que muestre las calorías y otros nutrientes de la bebida.
- Cualquier etiquetado aplicable con advertencias sobre alergias.
- Declaraciones de precaución (advertencias). Estas deben estar claramente impresas en la etiqueta de tal modo que sean fácilmente visibles a los consumidores.

Hay 4 declaraciones de precaución obligatorias en la etiqueta de las bebidas energéticas con cafeína:

- “Alto contenido en cafeína”
- “No consuma más de (x) envase(s)/porción(es) al día” o “Uso: (x) envases(s)/porción(es) máximas al día”
- “No recomendado para niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ni para personas sensibles a la cafeína”
- “No mezclar con alcohol”

¿Son seguras las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas generalmente son seguras para los adultos, cuando se usan de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta. La mayoría de adultos sanos pueden tomar hasta 400 mg de cafeína al día. Sin

embargo, algunas personas son muy sensibles a sus efectos o pueden estar tomando ciertos medicamentos que interactúan con la cafeína.

Health Canada aconseja a las mujeres embarazadas, en periodo de lactancia o que puedan quedarse embarazadas que eviten las bebidas energéticas debido a los posibles riesgos para la salud por sus altos niveles de cafeína, y vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas añadidas.

Las bebidas energéticas no están recomendadas para los niños y adolescentes debido a los altos niveles de cafeína y otros ingredientes.

Las Directrices para la venta de alimentos y bebidas (Guidelines for Food and Beverage Sales) en las escuelas de BC no permiten la venta de bebidas energéticas debido a su alto contenido en cafeína y azúcar. Para obtener más información sobre las directrices, consulte For Schools and Communities (Para escuelas y comunidades) en www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/schools-and-communities.

¿Cuáles son las posibles reacciones a las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas pueden tener muchos efectos secundarios. Se ha informado de las siguientes reacciones:

- náuseas, vómitos, y/o malestar de estómago;
- latidos cardíacos rápidos o irregulares;
- desequilibrio de electrolitos;
- nerviosismo, irritabilidad y/o ansiedad;
- insomnio (problemas para dormir);
- temblores; y
- agitación y/o caminar de un lado al otro.

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria antes de usar bebidas energéticas si tiene un problema de salud o toma medicamentos u otros suplementos.

Informe a su proveedor de asistencia sanitaria o a la Canadian Food Inspection Agency (CFIA; Agencia canadiense de inspección alimentaria) de cualquier reacción adversa (mala) o inesperada que tenga por usar bebidas energéticas.

¿Se pueden mezclar las bebidas energéticas con alcohol?

No se recomienda mezclar las bebidas energéticas con alcohol. Debido a los efectos estimulantes de la cafeína en las bebidas energéticas, es posible que no se sientan los efectos embriagantes del alcohol. Las investigaciones

muestran que las personas que mezclan bebidas energéticas y alcohol consumen más alcohol. También corren un riesgo mayor de accidentes con automóvil, violencia y comportamientos arriesgados como relaciones sexuales no seguras.

¿Qué son los “energy shots”?

Los “energy shots” (“energía en uno solo trago”) son diferentes de las bebidas energéticas. Son una fuente concentrada de cafeína líquida que se vende en Canadá en un pequeño volumen de no más de 90 ml.

Health Canada clasifica a los “energy shots” como Producto de salud natural, por lo tanto, tiene una reglamentación y unos requisitos de etiquetado diferentes de los de las bebidas energéticas. Health Canada ha establecido un límite de 200 mg de cafeína para los “energy shots”.

Tenga cuidado cuando beba estos productos. No ofrecen ningún beneficio para la salud y su pequeño tamaño y alta concentración de cafeína hacen que sea fácil consumir más de la cantidad diaria límite de 400 mg de cafeína. Los niños, las mujeres embarazadas y otras personas que sean sensibles a la cafeína no deben tomar los “energy shots”.

¿Cuál es la diferencia entre las bebidas deportivas y las bebidas energéticas?

Las bebidas deportivas como Gatorade® y Powerade®, contienen nutrientes específicos para rehidratar el cuerpo después del ejercicio intenso. Los tipos y cantidades de nutrientes añadidos a estas bebidas también están regulados por Health Canada.

En general, el agua es la mejor opción cuando la actividad física dura menos de una hora. En el caso de las actividades de resistencia o de alta intensidad que duran más de una hora, como correr o jugar al hockey, una bebida deportiva puede resultar beneficiosa.

Las bebidas energéticas no se deben utilizar en lugar de las bebidas deportivas.

Para más información

Para obtener más información sobre las bebidas energéticas con cafeína, visite el sitio web de Health Canada, en www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html.

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.