

# LAS BEBIDAS ENERGIZANTES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD



Estas bebidas se han hecho muy populares debido a sus efectos estimulantes, a su facilidad de acceso, a la desinformación que existe sobre sus efectos en la salud y a la amplia publicidad de la cual gozan sin restricción.

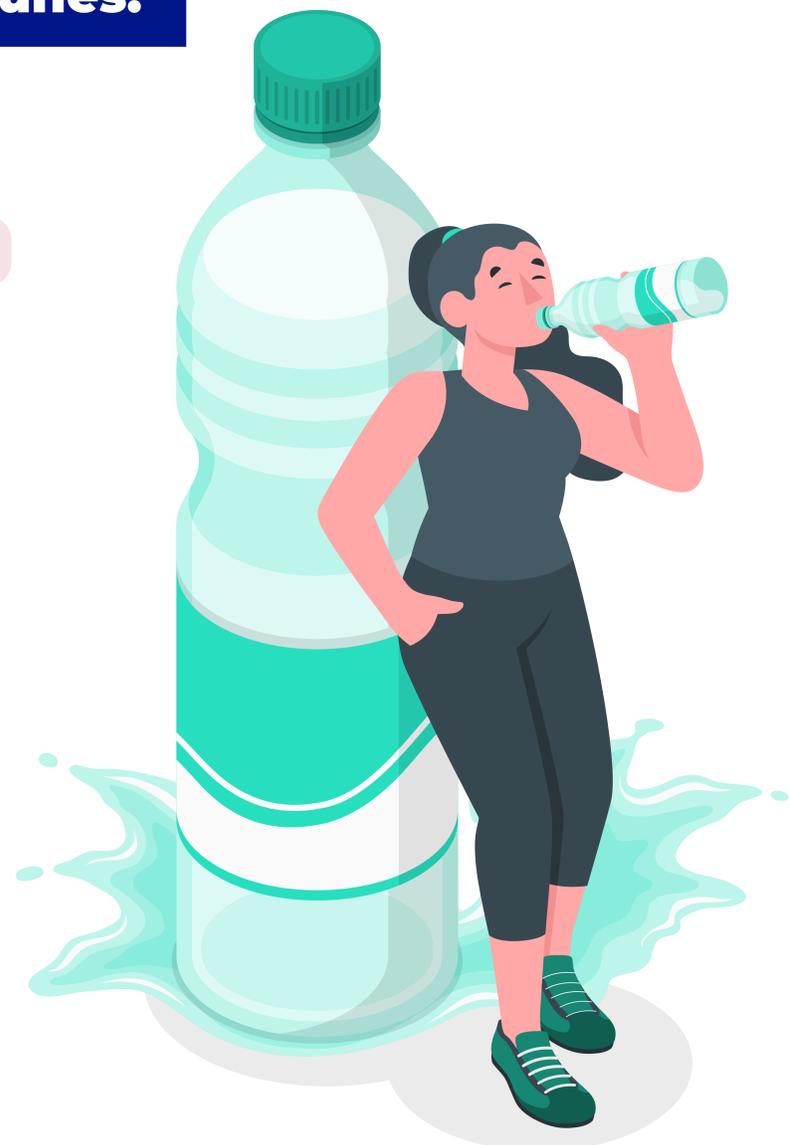
Están constituidas, generalmente, por componentes con concentraciones altas de metilxantinas (cafeína, teobromina, teofilina), Vitaminas (C y del complejo B); carbohidratos (glucosa, sacarosa, maltodextrina, galatosa y sucrosa), extractos de hierbas con propiedades estimulantes (Ginseng, Guaraná, Hierba de San Juan, Yerba Mate, Ginkobiloba), aminoácidos (Taurina, Carnitina), conservantes y colorantes.

La suma de los componentes mencionados supone un riesgo para la salud y su combinación hacen que no sean inocuas, por lo que su consumo no se aconseja y está prohibido en mujeres embarazadas, lactantes y niños.

## Dentro de los posibles efectos secundarios y adversos en la salud, se citan los más comunes:

- 1 •Ser muy adictivas.
- 2 •Producir hiperactividad, síndrome de abstinencia, irritabilidad, ansiedad, insomnio y sueño no reparador.
- 3 •Tener efectos cardiovasculares de leves a graves (aumento de la tensión arterial, arritmias, infartos).
- 4 •Deshidratar por tener efecto diurético, por lo cual en los deportistas no es recomendable.
- 5 •Ocasionar síntomas gastrointestinales como indigestión, reflujo gastroesofágico, aumento en el número de deposiciones, náuseas y vómito.
- 6 •Desencadenar crisis convulsivas.
- 7 •Su alto contenido de carbohidratos puede producir alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre, empeorar una diabetes o aumentar el peso.

Es usual que hoy en día que se mezclen estas bebidas con licor y con sustancias psicoactivas, lo cual aumenta la probabilidad de empeorar los efectos secundarios de cada una de estas sustancias o de cada uno de los componentes. Definitivamente hay maneras más sanas de mejorar la atención, la concentración, la memoria, recargar baterías y mejorar el rendimiento físico e intelectual sin poner en juego la salud.



**Eso sí quienes consumen estos productos hacen una gran labor, ayudan a que estas industrias prosperen a costa de su salud.**