

Bebidas energéticas

Las bebidas llamadas bebidas energéticas son populares, especialmente entre los adolescentes y los adultos jóvenes. Se publicita que estas bebidas energéticas brindan a las personas un nivel de energía más alto, hacen que una persona se sienta más despierta y potencian el período de atención.

Las bebidas energéticas se comercializan en distintos tamaños de porción y contienen cantidades de cafeína variables. Los refrescos (también conocidos como gaseosas, colas o sodas) pueden contener azúcar y cafeína, aunque la mayoría de los refrescos contienen menos cafeína que las bebidas energéticas si se los compara en onzas. Por ejemplo, una taza de café de 8 oz tiene alrededor de 100 mg de cafeína (ver la tabla a la derecha y la tabla expandida en línea, en www.jama.com). El número de JAMA del 16 de enero de 2013 contiene 2 artículos en los que se analizan los daños asociados con las bebidas energéticas.

INGREDIENTES COMUNES EN LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

- Cafeína
- Azúcar
- Guaraná (una planta con semillas que contienen cafeína)
- Cacao
- Vitaminas B
- Hierbas, incluidos ginseng, regaliz y nuez de cola

RIESGOS PARA LA SALUD ASOCIADOS CON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

- Aumento del ritmo cardíaco
- Ritmo cardíaco irregular y palpitaciones
- Aumento de la presión arterial
- Trastornos del sueño, incluido insomnio
- **Diuresis** (aumento en la producción de orina)
- **La hiperglucemia** (aumento de azúcar en sangre) está relacionada con todas las bebidas con alto contenido de azúcar. Esto puede ser dañino para las personas que tienen diabetes u otros problemas de salud metabólicos.

La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los niños pequeños no consuman bebidas energéticas. La cafeína puede ser especialmente dañina para los niños. Los adolescentes no deben beber más de 100 mg de cafeína por día. Los padres deben controlar la cantidad de refrescos o café (u otras bebidas que contienen cafeína, incluidas las bebidas energéticas de cualquier tipo) que beben sus hijos adolescentes y deben ayudarles a comprender los riesgos asociados con el consumo de grandes cantidades de cafeína.

Los adultos deben limitar su ingesta de cafeína a 500 mg por día. Las personas que tienen problemas cardíacos, presión arterial alta, problemas para dormir o que están tomando medicamentos deben tener cuidado y limitar la cantidad de cafeína que ingieren. Es posible que las personas mayores sean más sensibles a los efectos de la cafeína.

Las bebidas energéticas no están reguladas por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. (US Food and Drug Administration). Sin embargo, los ingredientes en las bebidas energéticas pueden ser dañinos para algunas personas. Es importante leer las etiquetas de cualquier producto alimenticio o bebida que consuma. Si elige consumir bebidas energéticas, asegúrese de comprender los ingredientes y los tamaños de porción mencionados en la etiqueta.

Fuentes: American Academy of Pediatrics, American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness, Mayo Clinic, National Institutes of Health, National Library of Medicine

Publicado en línea: 19 de diciembre de 2012. doi: 10.1001/jama.2012.170614

CONTENIDO DE CAFEÍNA EN BEBIDAS Y OTROS PRODUCTOS

Bebidas energéticas	Contenido de cafeína (mg)
5-Hour Energy.....	207
Amp, 16 oz.....	143
BAWLS Guarana, 16 oz.....	100
Full Throttle, 16 oz.....	197
Monster, 16 oz.....	160
No Fear, 16 oz.....	174
NOS, 16 oz.....	260
Red Bull, 16 oz.....	152
Rip It, 16 oz.....	200
Rockstar, 16 oz.....	160
SPIKE Shooter.....	286

Refrescos

Coca-Cola, botella de 20 oz.....	58
Dr Pepper, botella de 20 oz.....	70
Mountain Dew, botella de 20 oz.....	90
Pepsi, botella de 20 oz.....	63
Pepsi MAX, botella de 20 oz.....	115
Vault, botella de 20 oz.....	118

Otros

Arizona Iced Tea, verde, 16 oz.....	15
Té negro (preparado), ^a 8 oz.....	55
Café (preparado), ^a 16 oz.....	170
Excedrin Extra Strength, 2 pastillas.....	130
Chocolate caliente, ^a 8 oz.....	9
NoDoz Maximum Strength, 1 pastilla.....	200
StayAlert gum, 1 pedazo.....	100
Vivarin, 1 pastilla.....	200

^aValores promedio; marcas individuales pueden variar.

Fuente: Center for Military Psychiatry and Neuroscience at the Walter Reed Army Institute of Research; 2012

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Academy of Pediatrics
www.aap.org
- American Academy of Pediatrics:
Clinical Report—Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate?
pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/05/25/peds.2011-0965
- Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health)
www.nih.gov

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Hoja para el Paciente (Patient Page) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.

Janet M. Torpy, MD, Redactora
Edward H. Livingston, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES