

Bebidas Energéticas: ¿Es verdad todo lo que nos cuentan?

 atenciónalconsumidor.com/

15/09/2016 | Apartado: [Noticias, Salud y Alimentación](#) | Publicado por [Redacción](#)

Productos con una fuerte carga de vitaminas, azúcar, cafeína y otros supuestos excitantes. Desde su entrada en el mercado español, éstas bebidas han estado en el punto de mira de médicos, nutricionistas y profesionales de la salud. Todas éstas presiones han generado una imagen muy concreta y sesgada de las llamadas bebidas energéticas pero... ¿es verdad todo lo que nos cuenta cada una de las partes?.

Accedieron al mercado español hace casi dos décadas, después de conquistar a Consumidores de medio mundo. Su novedoso concepto puso de inmediato en guardia a profesionales de la salud. Ésta primera llamada de atención pronto se vio apuntalada por determinados casos (casi todos provenientes del mercado anglosajón) que parecían avalar su peligrosidad.

Las bebidas energéticas no son la “bomba cafeínica” que muchos Consumidores creen, sobre todo, si se consumen con la debida moderación”.

Aún hoy, y tras un amplio y dilatado recorrido comercial, con un número y concepto de formato cada vez más amplio, las denominadas “Bebidas Energéticas” siguen siendo objeto de debate. Afortunadamente, las exigencias en materia de comercialización y etiquetado de la Unión Europea nos permiten dilucidar, con cifras concretas en la mano, muchas de éstas dudas.

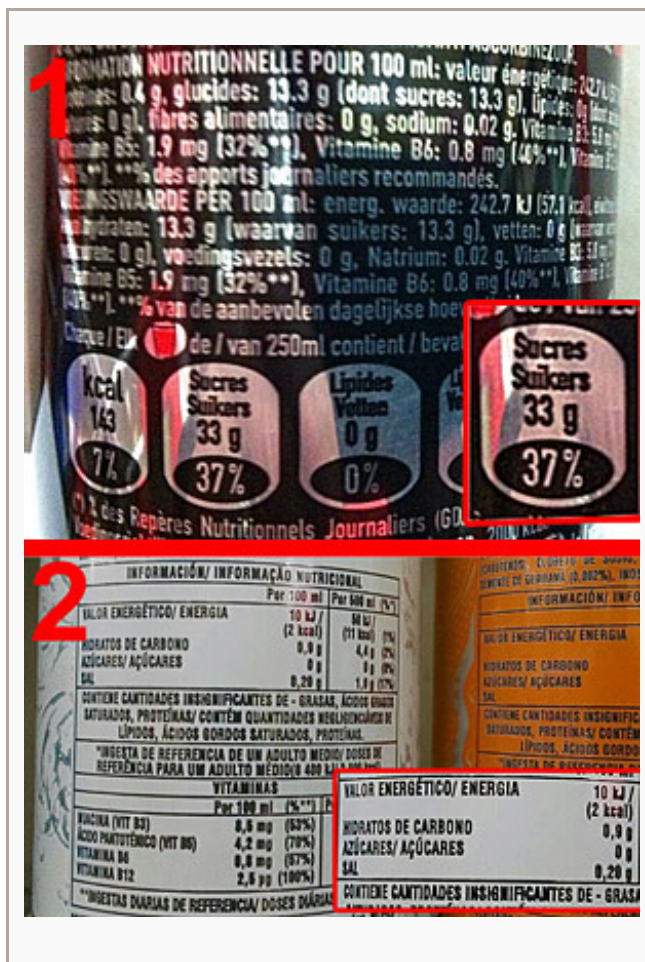
¿Son una “bomba cafeínica”?

Tal y como hemos podido comprobar en el etiquetado de las principales marcas del mercado (Burn, Monster Energy, Missile, Red Bull y Rockstar) el contenido habitual de cafeína es de, aproximadamente 32 mg por cada 100 ml. Ó dicho de otro modo, una lata de 500 ml incluye casi 160 mg de cafeína. ¿Es mucho?, ¿a qué equivale?.

En un amplio estudio sobre el consumo de café, la conocida multinacional holandesa Philips, [sitúa el contenido de un café espresso](#) (de los que producen sus propias máquinas de cápsulas) en 75 mg/30 ml esto es, una lata de – nada menos – 500 ml incluye una cantidad muy similar de cafeína a la que nos proporcionan 2 cafés espressos. Luego no, las bebidas energéticas no son la “bomba cafeínica” que muchos Consumidores creen sobre todo, si se consumen con la debida moderación.

¿”Engordan” mucho?.

Como vemos en la imagen adjunta (apartado 1), el contenido en azúcar de las propuestas tradicionales se sitúa en un 37%, lo que supone ingerir – nada menos – que 79 gr. de azúcar “puro” en cada lata de formato de 500 ml. Ésta cifra puede parecer no muy alta, pero en realidad es el equivalente a 8 sobres de azúcar. Fundamentalmente por éste motivo, las versiones azucaradas arrojan la nada despreciable cifra de 300 Kcal por lata.



Sin embargo, no todas las bebidas de éste tipo emplean el azúcar en su formulación (apartado 2 de la imagen), las versiones denominadas “zero” (con un precio final muy similar al de las opciones convencionales) homologan cero cantidad de azúcares y unas contenidas 10 Kcal por cada lata de 500 ml. Obviamente... el mercado manda, y los consumidores exigen productos cada vez más saludables.

¿Y el resto de componentes?.

El más habitual es el consabido aporte vitamínico; considerado sobre 100 ml de producto el “standard” es éste: 8 mg de Vitamina B3, 4 mg de B5, 1 mg de B6 y 2,5 microgramos de vitamina B12. Éstas cifras, en un envase de 250 ml suponen entre una media del 50% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR), algo innecesario en una dieta equilibrada pero que – insistimos – tampoco va a generar problema alguno de salud si realizamos un consumo razonable.

También es habitual encontrar componentes que, presumiblemente, nos van a dar un aporte extra de energía como la L-Carnitina (un gran clásico del mundo deportivo), Guaraná ó la otrora célebre Taurina (un aminoácido que actúa como agente desintoxicante). La mayoría de éstos componentes adicionales (como bien sabrán muchos usuarios de gimnasios y consumidores de suplementos) no son precisamente económicos, por lo que la cantidad que encontraremos dentro de una lata de bebida energética no va a ser lo suficientemente elevada como para influenciar de forma palpable a nuestro organismo. Aplicar la cantidad necesaria supondría disparar el precio del producto y, en todo caso, lo alejaría del 1 – 1,5 € de media que cuesta un envase de medio litro. Su función en nuestra bebida es más “ornamental” que realmente funcional en la mayor parte de los casos.

Niños y bebidas energéticas.

En éste sentido (y tras constatar que su equivalencia es directa y proporcional) aplicaremos el mismo protocolo que con las bebidas de alto contenido cafeínico (como el café ó algunos té) y – ante determinadas versiones – eludiremos un sobreconsumo de azúcar.

Sin embargo, y en éste apartado concreto, desde Atención al Consumidor sí queremos mostrar nuestra preocupación ante el hecho de que tales productos se vendan en lineales propios de público infantil (son habituales en tiendas de golosinas) y con formatos de presentación lúdicos (son especialmente populares determinados envases con forma de cohete ó de bala). Es aquí donde padres y comerciales deben realizar una muy necesaria labor de vigilancia.

Concluyendo...

Las bebidas energéticas pueden ser una buena opción para consumidores adultos que realicen un uso esporádico y controlado del producto (la mayor parte de los estudios que nos alertan de su peligrosidad parten de la base de un consumo abusivo). Es crucial optar por las alternativas sin azúcar que nos ofrece el mercado (algunas realizadas incluso sobre base de café ó té) y evitarlas si mostramos la más mínima intolerancia y/o hipersensibilidad a la cafeína. Descartado, por completo, su utilización en combinados con alcohol (uso para el que no están diseñadas). De ésta forma podremos disfrutar de una alternativa segura, saludable y que – incluso – nos realiza un positivo aporte vitamínico.

Una vez más... y como consumidores... tenemos la última palabra.

También te interesará :

Ofrecido por: atencionalconsumidor.com

Shortlink: