

## **Bebidas energizantes**

**Benjamín Climent Díaz, Marta C. Cancino Botello y Anka Dragoi**

*Unidad de Toxicología Clínica. Servicio Medicina Interna.  
C. Hospital General Universitario de Valencia*

Recibido: 23/09/2013 · Aceptado: 15/11/2013

### **Resumen**

El consumo de bebidas energéticas ha experimentado una difusión enorme en su consumo y ventas en la última década. Estas bebidas estimulantes poseen una composición no homogénea en donde el principal ingrediente activo responsable de los efectos estimulantes es la cafeína en cantidades más elevadas que en las bebidas refrescantes cafeinadas. Su consumo predominante es por adolescentes y adultos jóvenes. El abuso en el consumo de este tipo de bebidas, con dosis altas y asociado al consumo de alcohol ha emergido recientemente con la finalidad de disminuir los efectos depresores del alcohol sobre el sistema nervioso central y el aumento de efectos estimulantes. Esta percepción subjetiva de disminución de los efectos depresores del alcohol puede condicionar un aumento del consumo del mismo y la realización de conductas de riesgo como la conducción. Existe una controversia científica importante en los últimos años sobre el impacto para la salud por el abuso en el consumo de este tipo de bebidas y su asociación con el consumo de alcohol. No existen datos epidemiológicos en España sobre estos patrones de consumo y su repercusión en la salud. Los efectos adversos por el abuso de las bebidas energizantes están ligados principalmente a su contenido de cafeína, al igual que los efectos buscados con su consumo. El número de publicaciones sobre el impacto en la salud por el abuso de este tipo de bebidas ha ido en aumento en los últimos años, reflejando la enorme difusión en su consumo y los potenciales daños secundarios al abuso. Esta breve revisión tiene por objetivo valorar aspectos epidemiológicos, composición, efectos perjudiciales para la salud por su abuso y el fenómeno del consumo concomitante con alcohol.

### **Palabras Clave**

Bebidas energizantes, cafeína, alcohol, binge drinking, estimulantes.

— Correspondencia a: \_\_\_\_\_  
Benjamín Climent  
Email: [climent\\_ben@gva.es](mailto:climent_ben@gva.es)

### ***Abstract***

Energy drinks have experienced a huge rise in sales and consumption over the last decade. These stimulant drinks have a non-homogeneous composition: the main active ingredient responsible for their stimulant effects is caffeine, found in larger amounts in energy drinks than in soft caffeine beverages. The abusive intake of this type of drinks at high doses and added to alcohol consumption has recently emerged, with the aim of decreasing the depressor effects of alcohol on the central nervous system and increasing the stimulant effects. The subjective perception of lower depressor effects of alcohol may lead to an increase in its use and of high-risk activities such as driving. There has been major scientific controversy in recent years about the health impact due to abusive consumption of energy drinks and alcohol. There is no epidemiologic data about Spanish patterns of consumption and their impact on health. The adverse effects of the abusive use of energy drinks are mainly linked to the amount of caffeine, as are the desired effects of their consumption. The number of studies on the impact on health due to the abuse of these types of beverages has increased in the last years, reflecting the huge rise in consumption and potential secondary damage of abuse. This short review sets out to assess epidemiological aspects, composition, effects on health of abuse and the phenomenon of concomitant use with alcohol.

### ***Key Words***

Energy drinks, caffeine, alcohol, binge drinking, stimulants.

## **INTRODUCCIÓN**

Las llamadas bebidas energizantes ("energy drinks") han experimentado una difusión enorme en los últimos años, con un crecimiento continuo en su consumo y ventas e introducción de nuevos productos, representando un 20% del total del mercado de bebidas.

Pueden definirse como bebidas refrescantes estimulantes cuyo principal componente es la cafeína y que están diseñadas para mejorar el metabolismo, rendimiento psicomotor y resistencia física, aumentar el grado de alerta con disminución de la fatiga y sueño. Se diferencian de las bebidas refrescantes clásicas en la

composición con dosis más elevadas de cafeína junto a otros componentes y en el marketing de ventas con las características anteriores dirigido hacia sectores de consumidores jóvenes. No deben ser confundidas con otras bebidas utilizadas en el deporte, habitualmente isotónicas que en su composición solo figuran agua, electrolitos y glucosa, sin contenido en sustancias estimulantes.

Aunque son consumidas a nivel general como bebidas refrescantes estimulantes con cafeína, su consumo predominante es por adolescentes y adultos jóvenes, con fines recreativos, en cantidades variables pero que pueden ser altas, siendo consumidas frecuen-