



## EDITORIAL

## Bebidas estimulantes: ni bebidas energéticas ni para adolescentes



### Stimulating drinks: Neither energy drinks nor for teens

Rosaura Leis<sup>a,b,c</sup> y Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP)

<sup>a</sup> Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP), Madrid, España

<sup>b</sup> Universidad de Santiago de Compostela (USC). Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela, A Coruña, España

<sup>c</sup> IP del GI Nutrición Pediátrica del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS)-ISCI. GI Nutrición, Crecimiento y Desarrollo Humano de Galicia (USC). CiberObn, Santiago de Compostela, A Coruña, España

Las mal llamadas «bebidas energéticas» en realidad deberían ser denominadas «bebidas estimulantes», dado su alto contenido en cafeína. En España no existe una definición oficial; sin embargo, se suelen identificar con bebidas no alcohólicas con alto contenido en cafeína y azúcar, además de otros ingredientes como taurina, L-carnitina, glucuronolactona, ginkgo, guaraná, ginseng y algunas vitaminas del grupo B (1).

Estos productos han visto aumentado su consumo de manera muy importante en los últimos años, llegando a convertirse en una bebida habitual entre adolescentes y, además, cada vez a edades más tempranas. Se encuentran en cualquier punto de venta, sin ningún tipo de restricción de compra, y se consumen libremente en situaciones sociales y/o con amigos. Su popularidad va en aumento dadas las grandes campañas publicitarias caracterizadas por el uso de imágenes y colores llamativos, que también utilizan en la presentación de sus envases, y a su participación en eventos

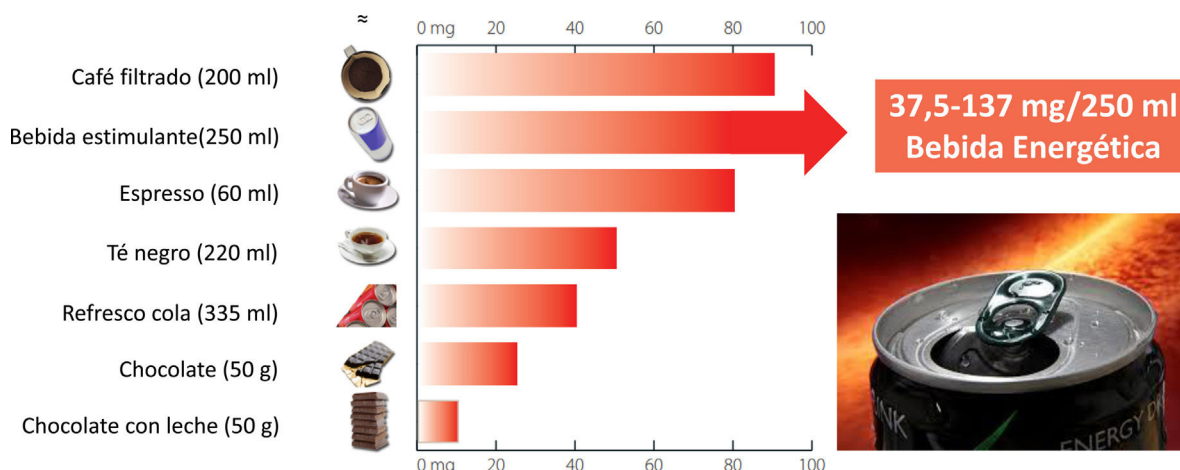
deportivos o lúdicos frecuentados por adolescentes, patrocinando o promocionando su consumo. Sin embargo, este grupo poblacional vulnerable no conoce en muchas ocasiones los importantes efectos negativos que pueden producir sobre su salud a corto, medio y largo plazo.

El estimulante principal y responsable de sus efectos no saludables es la cafeína, cuya concentración se encuentra en un rango de 15 a 55 mg/100 ml, sin tener en cuenta otros ingredientes de estas bebidas, como guaraná, que también contiene cafeína y que no es declarada en el etiquetado. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda un consumo máximo de cafeína de 3 mg/kg de peso al día en niños y adolescentes, lo que supone que una lata de 500 ml con una concentración de 32 mg/100 ml, presentación más habitual en el mercado, aporta la dosis máxima recomendada en un día (fig. 1). Debemos destacar, además, que esta dosis máxima en muchas ocasiones se ingiere en un periodo de tiempo muy corto, dado el gran tamaño de los envases, por lo que sus efectos son mayores. Por otro lado, muchas de ellas contienen también una gran cantidad de azúcar. Una lata de 500 ml puede aportar entre 50 y 60 g,

Correo electrónico: [mariarosaura.leis@usc.es](mailto:mariarosaura.leis@usc.es)

<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503795>

1695-4033/© 2025 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la CC BY-NC-ND licencia (<http://creativecommons.org/licencias/by-nc-nd/4.0/>).



Modificado de: EFSA. Europa EU. EFSA explains risk assessment: Caffeine. [Internet] Italia; 2015 [consultado 2025 Ene30]. Disponible en: [https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate\\_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf3K](https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527.pdf3K)

Figura 1 Contenido de cafeína en alimentos.

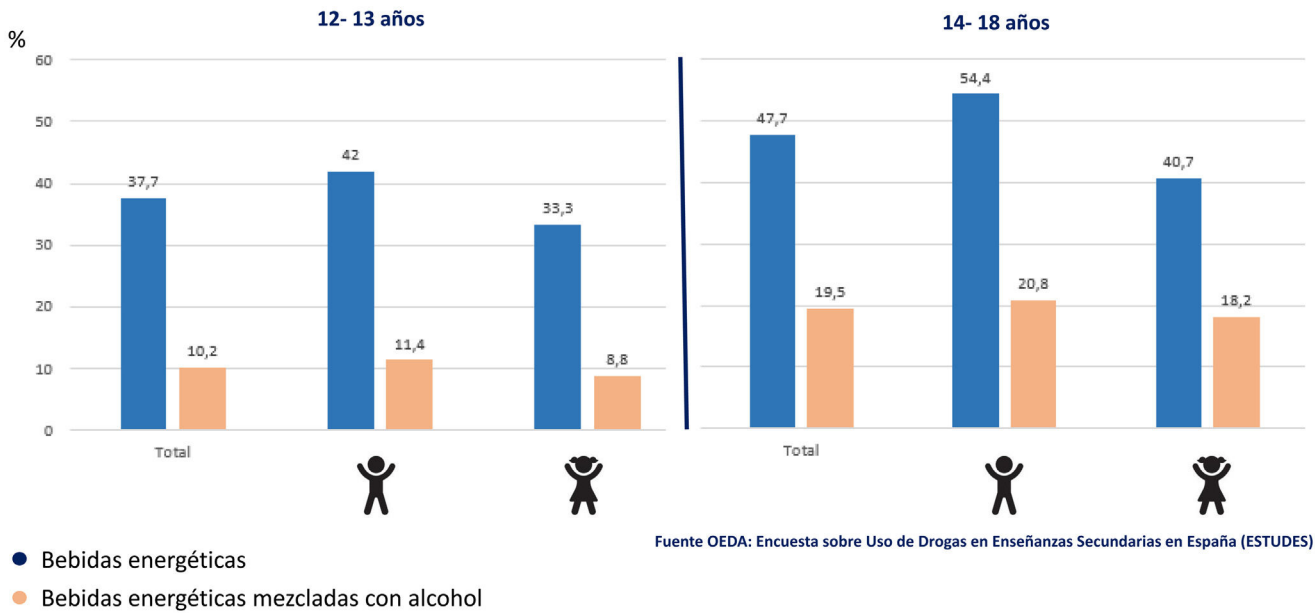
superando ampliamente el 5% del valor energético total de la dieta diaria, recomendado como máximo por la OMS<sup>1</sup>. Sin embargo, existen numerosas presentaciones *light* o «zero» en línea con la tendencia actual de sustituir el azúcar por edulcorantes sin calorías, lo que puede inducir a que el consumidor considere que está ingiriendo una bebida sin riesgo para su salud.

Publicaciones recientes ponen en evidencia la asociación del consumo de estas bebidas con síntomas y signos como nerviosismo, insomnio, irritabilidad, dificultades emocionales, estrés severo o ansiedad, dado el efecto de la cafeína como estimulante del sistema nervioso central, pero también con alteraciones cardiológicas, metabólicas, digestivas, sobrepeso y obesidad, adicción, pobre salud bucal, malos estilos de vida y bajos niveles de bienestar<sup>1,2</sup>.

A pesar de todo ello, su consumo sigue aumentando alarmantemente en edades tempranas. La EFSA<sup>3</sup> publicaba ya en el año 2013 el primer informe sobre el consumo de las bebidas estimulantes, destacando que el 68% de los encuestados entre los 10 y los 18 años y el 18% entre los 3 y los 10 las consumían. En España, el informe de la Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias 2023 (ESTUDES)<sup>4,5</sup> observa que un 37,7% de los adolescentes de 12 y 13 años y un 47,7% de los adolescentes de 14 a 18 años las habían consumido en los últimos 30 días, alcanzando el porcentaje más elevado a los 18 años, y siendo mayor en los chicos que en las chicas a todas las edades. Además, otro dato especialmente preocupante es que casi el 20% las consume mezcladas con alcohol<sup>4,5</sup>, lo que atenúa la sensación de embriaguez, facilitando una mayor ingesta (fig. 2). Esta encuesta también evidencia que su consumo en adolescentes de 14 a 18 años se asocia con el uso de otras sustancias tóxicas, como tabaco, cocaína, hipnosedantes, cannabis o éxtasis, especialmente cuando son mezcladas con alcohol, siendo destacable que el 72,5% de aquellos que las habían consumido también habían tomado alcohol<sup>4</sup>. Se ha visto asimismo que su consumo se ha asociado a comportamiento vandálico y violento, prácticas de riesgo como «atracones de alcohol» y sexo inseguro y mal rendimiento escolar, entre otros<sup>2</sup>.

Para poder establecer estrategias adecuadas de prevención e intervención debemos tener presente cuáles son los motivos que fomentan su consumo y si existen o no factores protectores que puedan evitarlo. En este sentido, una revisión sistemática de 2024<sup>2</sup> pone en evidencia que las principales motivaciones son el sabor y la búsqueda de energía, aunque también la influencia social, la búsqueda del rendimiento deportivo, la curiosidad, el precio y la publicidad<sup>2</sup>. Además, aquellos estudiantes que salen al menos dos noches a la semana, regresan a las 3 de la madrugada o más tarde y/o tienen disponibilidad de más dinero semanal son más propensos a consumirlas, solas o mezcladas con alcohol<sup>4</sup>. Por el contrario, el ESTUDES 2023<sup>4</sup> observa que algunas aficiones, como la lectura o tocar un instrumento musical, se asocian a un menor consumo, pudiendo constituir un factor protector.

Pese a todos los riesgos, España todavía carece de una regulación específica de estas bebidas, encuadrándose dentro del Reglamento 650/2011 de bebidas refrescantes, cuya única restricción es no tener una concentración de alcohol por encima del 0,5%<sup>1</sup>. Como consecuencia, no hay una definición específica que permita establecer qué ingredientes pueden incluirse ni en qué concentración. En los últimos años, algunas comunidades autónomas han comenzado a dar los primeros pasos para la regulación de estos productos. En este sentido, Canarias ha impulsado la primera denominación oficial de «bebidas energéticas», basada en una concentración de cafeína superior a 150 mg/l, así como su gravamen con un nuevo tipo reducido del 5% IGIC. Galicia ha presentado un anteproyecto de ley en el que establece una definición de acuerdo con la concentración de cafeína y prohíbe su venta a menores de 18 años, además de su presencia en eventos para niños y adolescentes. Otras comunidades autónomas manifiestan interés por sumarse a esta iniciativa. A nivel europeo, el Reglamento (UE) N.º 1169/2011 obliga a que las bebidas con una cantidad de cafeína superior a los 150 mg/l incluyan su concentración expresada en mg/100 ml junto con la leyenda: «Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas».



**Figura 2** Consumo de bebidas energéticas en adolescentes españoles. Estudio ESTUDES 2023.

das o en período de lactancia»<sup>1</sup>. Lo deseable, sin embargo, sería que esta advertencia incluyera a los adolescentes, que son los principales consumidores. Además de esto, algunos países europeos ya restringen su venta por edad y establecimiento, y otros han comenzado con pequeñas acciones legislativas<sup>1,2</sup>.

Como conclusión, las bebidas mal llamadas «energéticas» deben denominarse «estimulantes». Son ampliamente consumidas por los adolescentes, con importantes riesgos para su salud. Por ello se hace necesario informar a la población, a los niños y a los adolescentes y a sus familias de los efectos negativos de su consumo, así como avanzar a nivel legislativo para una adecuada regulación de su etiquetado, publicidad, venta y consumo.

## Bibliografía

1. Rubio Armendariz C, Cámara Hurtado M, Giner Pons RM, González Muñoz MJ, López García E, Morales Navas FJ, et al., Comité

Científico AESAN. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Revista del Comité Científico de la AESAN. 2021;33:151–210.

- Ajibo C, van Griethuysen A, Visram S, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: A systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *Public Health*. 2024;227:274–81.
- European Food Safety Authority. «Energy» drinks report [consultado 8 Dic 2024]. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/130306>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España, ESTUDES; 2023. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas\\_ESTUDES.htm](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm).
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Estudio piloto. ESTUDES 2023 12 y 13 años. Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1.º y 2.º ESO en España. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2023.