Una investigación de la Universidad de Oviedo revela que casi el 60% de los jóvenes y adolescentes han consumido alguna vez bebidas energéticas

**Los autores del trabajo subrayan que la alta prevalencia de este tipo de bebidas es especialmente preocupante en la población más joven por lo que proponen llevar a cabo medidas legislativas dirigidas a reducir su disponibilidad y accesibilidad**

**Los investigadores sugieren medidas como el aumento de precios, marcar una edad mínima legal de consumo, promover la transparencia sobre los ingredientes y sus posibles efectos adversos o restringir la publicidad**

**La investigación ha sido liderada por el Grupo de Conductas Adictivas del Departamento de Psicología, que ha analizado 192 estudios con una muestra total de más de un millón de personas**

**Los autores destacan que el alto contenido de cafeína, a menudo combinado con azúcares y otros estimulantes, puede generar efectos adversos en el sistema cardiovascular, digestivo, endocrino y sobre la salud mental**

**Una de las prácticas más peligrosas de estas bebidas es su combinación con el alcohol porque camufla efectos de intoxicación alcohólica como la falta de coordinación motora, tiempos de reacción o somnolencia y produce una falsa percepción de control**

**Oviedo/Uviéu, 29 de noviembre de 2023.** Cerca del 60% de los jóvenes y adolescentes han consumido en alguna ocasión bebidas energéticas. Esta es una de las conclusiones a las que ha llegado un grupo de investigadores de la Universidad de Oviedo tras analizar casi dos centenares de estudios sobre la prevalencia de este tipo de bebidas. Los investigadores califican de “especialmente preocupante” el consumo en la población más joven y proponen llevar a cabo medidas legislativas dirigidas a reducir su disponibilidad y accesibilidad. La investigación acaba de ser publicada en la revista *Addiction*, de máximo impacto en su área del conocimiento.

Los investigadores, pertenecientes al Grupo de Conductas Adictivas (GCA) del Departamento de Psicología de la Universidad de Oviedo, destacan que, a pesar de la elevada familiaridad de estas bebidas en nuestra vida diaria y en prácticamente todos los países del mundo, hasta la fecha no se había realizado un estudio sobre la prevalencia de su consumo a nivel mundial, que además tuviera en cuenta otras variables, como el área geográfica o el grupo de edad de los consumidores. Estas dos variables son cruciales, a juicio de los autores del trabajo, dado que la regulación legal de estas bebidas varía de unos países a otros, y porque los efectos de su consumo son más perjudiciales en determinados grupos de edad, como los niños o adolescentes.

Esta situación llevó a este grupo de investigación a realizar un metaanálisis sobre las prevalencias de consumo de bebidas energéticas. Este tipo de análisis estadístico permite sintetizar los resultados procedentes de distintos estudios y extraer conclusiones de todos ellos en conjunto. Tras realizar la búsqueda de los artículos procedentes de dos bases de datos, se encontraron un total de 192 estudios que aportaban información sobre prevalencia de consumo de bebidas energéticas. Así, el estudio incluyó una muestra total de más de un millón de personas con una media de edad de 18 años, algo más de la mitad varones.

Los hallazgos muestran que el 55% de la población había consumido bebidas energéticas alguna vez en la vida, el 43% en los últimos 12 meses, el 32% en los últimos 30 días, el 22% en los últimos siete días y el 9% lo consume a diario. Se realizaron análisis de subgrupos teniendo en cuenta la región continental de los estudios y el grupo de edad al que pertenecía la muestra estudiada. Los resultados revelan que África es el continente que tenía un mayor consumo en la última semana (64%), seguido de Asia (26%), Oceanía (23%), Norte América (22%), Europa (16%) y América Central y del Sur (11%). En cuanto a los grupos de edad, los resultados indican que en la última semana el 12% de los niños (menores de 12 años) habían consumido bebidas energéticas, el 20% de los adolescentes, el 26% de los jóvenes adultos y el 14% de los adultos.

“Nuestro estudio concluye que las tasas de consumo de bebidas energéticas son elevadas a nivel mundial. Este consumo es especialmente preocupante entre los más jóvenes, por el hecho de que casi el 60% de los adolescentes y de los jóvenes las han consumido”, destaca Andrea Krotter Díaz, integrante del Grupo de Conductas Adictivas de la Universidad de Oviedo. Simultáneamente, “nuestro trabajo pone de relieve la importancia de monitorizar frecuentemente las tendencias en el consumo de bebidas energéticas con el objetivo de poder prevenir consumos problemáticos, por ejemplo, consumo altamente frecuente o consumo mezclado con alcohol”, añade la investigadora. “Proponemos además diversas medidas que podrían reducir significativamente estas prevalencias de consumo, como el aumento del precio, marcar una edad mínima legal para consumirlas, la promoción de la transparencia en cuanto a los ingredientes de las bebidas y sus posibles efectos adversos, o la restricción de la publicidad”, subraya Krotter.

**150 nuevos productos cada año**

Los autores del trabajo explican que, aunque no hay una definición estándar, entendemos por bebidas energéticas, o energizantes, aquellas bebidas no alcohólicas que contienen cafeína, taurina, vitaminas y la combinación de otros ingredientes, que ofrecen al consumidor mejorar el rendimiento e incrementar la energía. Su presencia en el mercado crece exponencialmente en los últimos tiempos y se estima que anualmente se lanzan al mercado más de 150 nuevas marcas.

“También en los últimos años, detrás de esa promesa de energía instantánea y mejora del rendimiento, los estudios han mostrado que se esconden problemas significativos para la salud física y mental”, asegura Gema Aonso Diego, doctora en Psicología por la Universidad de Oviedo y actualmente investigadora en la Universidad de Deusto. El alto contenido de cafeína, a menudo combinado con azúcares y otros estimulantes, como por ejemplo la guaraná, puede generar efectos adversos en el sistema cardiovascular (hipertensión, arritmias), digestivo (náuseas), endocrino (diabetes), y sobre la salud mental (ansiedad, depresión, insomnio).

**Un cóctel peligroso: bebidas energéticas y alcohol**

Una de las prácticas más peligrosas con relación a las bebidas energéticas, que advierten los investigadores, es su combinación con bebidas alcohólicas. “Esta mezcla es especialmente peligrosa porque las bebidas energéticas camuflan los efectos de intoxicación del alcohol como la falta de coordinación motora, tiempos de reacción o somnolencia y producen una falsa percepción de control”, comenta Ángel García Pérez, investigador del Grupo de Conductas Adictivas de la Universidad de Oviedo. “Esto se traduce en una ingesta mayor de alcohol, mayor probabilidad de sobredosis y una mayor probabilidad de consecuencias no deseadas (accidentes de tráfico, prácticas sexuales de riesgo). Además, la combinación de estas dos sustancias puede producir a largo plazo efectos dañinos sobre el hígado (cirrosis, hígado graso), así como problemas cardiovasculares (arritmias)”, añade este investigador.

Los autores del trabajo recuerdan que el consumo de bebidas energéticas y su regulación legal no están exentos de polémica dentro y fuera de nuestro país. Recientemente, la Xunta de Galicia ha publicado un anteproyecto de ley para regular la publicidad de las bebidas energéticas y prohibir la venta y el consumo de estas en menores de edad. A este debate se han unido una decena de comunidades autónomas de nuestro país. Mientras tanto, las empresas productoras de bebidas energéticas emplean diversas estrategias de marketing para aumentar el consumo, especialmente entre los más jóvenes, publicitando sus productos en eventos deportivos o en plataformas de entretenimiento online, ampliamente utilizadas por los jóvenes en la actualidad.

**Referencia**

Aonso-Diego, G., Krotter, A., & García-Pérez, Á. (2023). Prevalence of energy drink consumption worldwide: a systematic review and meta-analysis. Addiction. Advance online publication. [https//doi.org/10.1111/add.16390](https/doi.org/10.1111/add.16390)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Más información:** | [www.uniovi.es](file:///C%3A%5CUsers%5Cusuario%5CDesktop%5CInvestigacion%5CFBiodiversidad%5CComunicaciones%20FBiodiversidad%5CComunicacion%20Publicidad%5Cwww.uniovi.es) |
|  | [UniversidadOviedo](https://www.facebook.com/UniversidadOviedo) |  | [uniovi\_info](https://twitter.com/uniovi_info) |  | [Universidad de Oviedo](https://es.linkedin.com/school/uniovi/) |
|  | [universidad\_de\_oviedo](https://www.instagram.com/universidad_de_oviedo) |  | [uniovi](https://www.tiktok.com/%40uniovi) |  | [uniovi](https://www.youtube.com/c/UniversidadOviedo/) |