

# Sobre las bebidas energéticas

## *About energy drinks*

Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED)

---

Recientemente se ha recogido en diferentes medios de comunicación la intención de siete comunidades autónomas de regular la venta de bebidas denominadas “energéticas” a menores de 18 años. Galicia ha dado los primeros pasos para su prohibición a menores de 18 años a partir de 2024, pero ¿existe normativa actual que regule el consumo de bebidas estimulantes?, ¿cuál es el peligro desde el punto de vista médico de su consumo?

La práctica totalidad de las mismas contienen diferentes ingredientes como alto contenido en cafeína, y mínimas cantidades de taurina, ginseng, guaraná... todos ellos estimulantes; sin embargo, no todas las presentaciones contienen azúcar. Existen presentaciones “zero”, por lo tanto, esta variedad no aporta energía y no debería encuadrarse dentro de las bebidas energéticas.

Si el ingrediente que da lugar a la categoría es la cafeína, por ejemplo, y ésta es una sustancia estimulante, el nombre debería ir en consonancia a su composición y uso: bebida estimulante.

Hasta ahora no hay regulación en la Unión Europea (UE) de bebidas estimulantes, mal denominadas bebidas energéticas. Hay países que tienen regulada su composición como Austria, Lituania, Letonia y Alemania.

En España hay legislación, R 650/2011 de bebidas refrescantes, donde estarían incluidas, pero no es suficientemente específica.

Si la UE no regula, la SEMED entiende que España debería regular su denominación a nivel nacional, aunque exista algún aspecto, como leyenda precautoria, que es competencia de la UE:

- Composición: Siendo bebidas con un contenido superior a 15 mg de cafeína/100 ml, incluyendo también en la regulación los “shots”.
- Tamaño máximo. Para bebida energética no debería exceder los 250 ml.
- Regular la venta a menores de 18 años.
- No proporcionar muestras gratuitas del producto ni en competiciones deportivas, para no relacionar este consumo con la práctica de la actividad física, ejercicio físico y del deporte, ni entornos escolares (primaria, secundaria y bachillerato).
- Por último, como a través del Reglamento 1169/2011 está regulada la leyenda para los productos altos en cafeína distintos del café, té o sus derivados, en las que la denominación del alimento incluya las palabras “café” o “té”, España, como Presidencia de la Unión Europea, debería pedir a la Comisión Europea que inicie la modificación del Reglamento 1169/2011 para que la leyenda sea: “Contenido elevado de cafeína. No recomendado para menores de edad ni mujeres embarazadas o en período de lactancia”, en el mismo

campo visual que la denominación de la bebida, seguida de una referencia, entre paréntesis, de la cantidad de cafeína por 100 ml.

La Organización Mundial de la Salud de Europa, en sus perfiles nutricionales de 2023, encuadra, las bebidas energéticas en un subgrupo dentro del grupo de las bebidas no alcohólicas, al igual que zumos y néctares, leche y lácteos, bebidas vegetales, agua y bebidas refrescantes, aromatizadas.

La recomendación de la autoridad europea de seguridad alimentaria (EFSA) es no superar los 400 mg de cafeína/persona/día, pero hay que entenderlo como una cantidad a repartir a lo largo de 24 horas. Con una bebida estimulante, ese consumo, se concentra en 10-30 minutos, lo que supone un efecto fisiológico, totalmente distinto. El problema no es la cantidad de cafeína/persona/día que se consume, ya que está calculada para consumirla repartida lo largo de 24 horas, sino cuando se consume concentrada (160 mg) en un solo acto en un espacio de tiempo muy corto.

El alto contenido en cafeína por cada 100 ml es la cualidad potencialmente más peligrosa para la salud. Además, los envases son habitualmente grandes 500 ml y se ingieren rápido.

Entre los efectos secundarios se encuentran: molestias gastrointestinales, ansiedad, inquietud, nerviosismo, temblor, cefalea, irritabilidad, dependencia, agitación psicomotora, úlcera péptica, ataques epilépticos...

A nivel cardiológico el incremento de niveles de catecolaminas facilita la sobrecarga de calcio citoplasmático pudiendo desencadenar arritmias auriculares y ventriculares. También vasoespasmo coronario, incremento de la agregación plaquetaria, disfunción endotelial, todos ellos favorecedores de isquemia miocárdica aguda y arritmias ventriculares como consecuencia de la isquemia anteriormente citada.

Asimismo, las bebidas estimulantes se combinan frecuentemente con alcohol, lo que favorece la deshidratación por incremento de la diuresis y más en condiciones de sudoración (exterior e interior de locales), facilitando la aparición de arritmias.

Estas bebidas pueden enmascarar canalopatías hereditarias como síndrome del QT largo a través de la liberación de catecolaminas o síndrome de Brugada a través de la inactivación de los canales de sodio causada por la taurina.

Por todos estos motivos, desde la Sociedad Española de Medicina del Deporte se hace un llamamiento a las autoridades competentes para la regulación del suministro y denominación de este tipo de bebidas, con el fin último de proteger la salud de los ciudadanos en general y menores de 18 años en particular.

---

**Correspondencia:** Sociedad Española de Medicina del Deporte  
E-mail: femede@femede.es