

**Carta al Editor**

VOL. 1 NO 2

**Consumo de bebidas energéticas: ¿conoce la población universitaria sus efectos adversos?**

Consumption of energy drinks: university population knows its adverse effects?

**Fernanda Álvarez<sup>1,a</sup>, Carolina Muñoz<sup>1,a</sup>, María Fernanda Sánchez<sup>1,a</sup>**

Señor Editor. Las bebidas energéticas, se define como la bebida no alcohólica que contiene cafeína (por lo general su ingrediente principal), taurina, vitaminas, y algunas veces una combinación de otros ingredientes (tales como guaraná y ginseng, entre otros), comercializado por sus beneficios percibidos o reales como un estimulante, para mejorar el rendimiento y aumentar la energía(1); sin embargo la mayoría de sus jóvenes consumidores desconocen los efectos adversos.

Entre los jóvenes, la población universitaria es predominante, incluso en aquellos que estudian carreras de salud como medicina, donde producto de la carga académica y stress acuden al consumo de estas bebidas en busca de beneficios, desconociendo sus efectos adversos(2–5). En Estados Unidos, el consumo oscila entre el 30% y el 50% de los adolescentes y adultos jóvenes. De los 5.448 casos de sobredosis por cafeína reportados en el año 2007, un 46% ocurrieron en menores de 19 años. Varios países y estados han debatido o restringido sus ventas y publicidad(6).

Un reciente reporte de investigadores de la Organización Mundial para la Salud, asegura que el desconocimiento de la composición de estas bebidas puede provocar alteraciones en quienes la consuman de manera habitual; ya que, estos productos contienen componentes que se encuentran en cantidades por encima de las recomendadas, los cuales pueden afectar la salud humana, produciendo efectos tales como: aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, deshidratación, irritabilidad, aumento en el nivel de actividad y tono de conciencia, disminución del apetito y del sueño, nerviosismo, temblores, dificultad de concentración, entre otras(7).

Finalmente, según la evidencia científica las bebidas energéticas no tienen ningún beneficio terapéutico, y muchos de sus ingredientes no están regulados, por ello hacen falta políticas

reguladoras sobre estos productos y sobre la publicidad de su consumo. Es importante crear conciencia sobre los riesgos del consumo excesivo de bebidas energéticas entre los jóvenes, considerando que podría convertirse en un problema de salud pública en el futuro.

**FINANCIAMIENTO**  
Autofinanciado

**CONFLICTOS DE INTERÉS**

Las autoras declaran no tener conflictos de interés en la publicación.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Zucconi S, Volpato C, Adinolfi F, Gandini E, Gentile E, Loi A, et al. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. *Extern Sci Rep Eur Food Saf Auth*. 2013;
2. Arguedas G, Garnier M, Hong WW, Zaray MC, Rodríguez G. Aspectos médico-legales de los patrones de consumo de bebidas energéticas por parte de los estudiantes de medicina de segundo año de la Universidad de Costa. *Med Leg Costa Rica*. 2012;29(1):23-33.
3. Ramón Salvador DM, Cámara Flores JM, Cabral León FJ, Juárez Rojo IE, Díaz Zagoya JC. Consumo de bebidas energéticas en una población de estudiantes universitarios del estado de Tabasco, México. *Salud En Tabasco*. 2013;19(1):10-4.
4. Bertel L, Dosil C, Molina M, Briceño A, Florez A, Bozo M. Hábitos de consumo de bebidas energizantes y su mezcla con bebidas alcohólicas. Caso: estudiantes Escuela de Medicina, Universidad del Zulia. *REDIELUZ [Internet]*. 2015 [citado 18 de agosto de 2015];3(1 y 2). Recuperado a partir de: <http://200.74.222.178/index.php/redielluz/article/view/19430>
5. Buchanan JC, Pillon SC. Drug consumption by medical students in Tegucigalpa, Honduras. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2008;16 (SPE):595-600.
6. Seifert SM, Schaechter JL, Hershorin ER, Lipshultz SE. Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults. *Pediatrics*. 14 de febrero de 2011;peds.2009-3592.
7. Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, Norberg S, Jones R, Reinap M, et al. Energy Drink Consumption in Europe: A Review of the Risks, Adverse Health Effects, and Policy Options to Respond. *Front Public Health [Internet]*. 14 de octubre de 2014 [citado 18 de agosto de 2015];2. Recuperado a partir de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4197301/>

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana, San José, Costa Rica.

a. Estudiante de Medicina

Recibido: 6-07-2015 Aprobado: 22-07-2015

**Citar como:** Alvarez F, Muñoz C, Sánchez MF. Consumo de bebidas energéticas: ¿conoce la población universitaria sus efectos adversos?. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2015; 1(2): 163

**CORRESPONDENCIA**

Fernanda Álvarez

Email: [fernanda.1515.alvarez@gmail.com](mailto:fernanda.1515.alvarez@gmail.com)