

Alarma: las bebidas energizantes pueden provocar enfermedades cardiovasculares en jóvenes y adolescentes

13/12/2025



Se calcula que entre **el 70 y el 75% de los jóvenes y adolescentes** recurre a las bebidas energizantes para lograr un aumento inmediato del rendimiento físico y mental y eludir las consecuencias de la fatiga, sobre todo en situaciones de estrés -exámenes, competencias deportivas o salidas nocturnas-. Sin embargo, los especialistas advierten que **estos productos pueden acarrear riesgos considerables para la salud** y señalan, en particular, los efectos del alto contenido de cafeína, azúcar y otros estimulantes presentes en estas bebidas.

La popularidad de las energéticas se debe, en gran parte, a la percepción de que mejoran la resistencia física, aumentan la fuerza muscular y favorecen la concentración. Esto las convierte en una **opción habitual para estudiantes, deportistas**

y personas que buscan combatir el cansancio. En la Argentina, el consumo de bebidas energizantes creció de manera sostenida en los últimos años, según datos de la Cámara de Fabricantes de Alimentos Dietéticos y Afines (CAFADyA). Se calcula que **se consumen unas 125 millones de latas por año**, especialmente entre jóvenes y deportistas.

En diálogo con **Popular**, **Sofía del Valle**, licenciada en Nutrición y matriculada en el Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires, señaló que “entre jóvenes y adultos, en líneas generales, entre un 70 y un 75% reportó consumir al menos una vez en el último año algún tipo de bebida energizante”. La profesional destacó, además, que “entre jóvenes y adultos, **un porcentaje significativo las consume mensualmente y las mezcla con frecuencia con alcohol**”.

El uso de estas bebidas no es inocuo, como muchos suponen, ya que varias funciones del organismo pueden verse **afectadas por su consumo habitual o excesivo**. Del Valle mencionó, en particular, **el sistema cardiovascular**, que podría verse alterado por el aumento sostenido de la presión arterial, con mayor riesgo de hipertensión a mediano plazo. A esto se suman alteraciones en la electrofisiología del corazón –como arritmias– y un incremento de eventos cardiovasculares adversos en consumidores intensivos o en quienes combinan estas bebidas con otros estimulantes.

A nivel del sistema nervioso y la salud mental, **las bebidas energizantes favorecen el insomnio, la ansiedad, el empeoramiento de síntomas depresivos** y, en algunos casos, se asocian con conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y otras drogas, o episodios de agresividad.

“Existe una revisión bibliográfica enfocada específicamente en menores de edad sobre los efectos adversos de las bebidas energéticas, y lo que más se menciona es **la asociación con conductas de riesgo, agresividad y mayor riesgo suicida** en personas con una condición de base o preexistente”, agregó la

especialista.

En lo metabólico, el consumo frecuente de estas bebidas –por su aporte calórico y su alto contenido de azúcar, presente en muchas de sus formulaciones– puede contribuir al **aumento de peso, a la aparición de caries y a un mayor consumo de ultraprocesados**. Además, pueden interactuar con fármacos y suplementos como antidepresivos, estimulantes o antiarrítmicos, alterando sus efectos

Respecto del riesgo cardíaco, Del Valle señaló que, si bien la muerte es un evento poco frecuente, existen múltiples reportes de **casos de arritmias, síncope e infartos atribuidos al consumo excesivo de estas bebidas**, especialmente cuando se ingieren de manera masiva mezcladas con alcohol u otras drogas, o en personas con una cardiopatía congénita o latente. “El riesgo de muerte existe, aunque es infrecuente. Sin embargo, dado que los adolescentes suelen mezclarlas con alcohol y consumirlas en situaciones de estrés o deportivas, la probabilidad de eventos adversos constituye una preocupación de salud pública”, advirtió.

Ante este escenario de consumo problemático entre jóvenes y adolescentes, las sociedades pediátricas y las revisiones recientes aconsejan actuar con prudencia: **evitar las bebidas energizantes en niños y adolescentes, limitar su acceso y desalentar de manera enfática su mezcla con alcohol**. También es fundamental mejorar la información sobre el contenido de cafeína en los envases y promover políticas educativas en escuelas y entornos deportivos.

Fuente: Diario Popular