

Galicia, la primera comunidad que limitará el consumo a los menores, abre la puerta a una norma a nivel estatal

# ¿Se prohibirán las bebidas energéticas?



Los expertos advierten de los efectos adversos de estas bebidas en los menores de 11 a 17 años

**CELESTE LÓPEZ**  
Madrid

Caso real, frecuente en las consultas de pediatría y atención primaria: un chaval de 14 años acude al médico porque desde hace algún tiempo le tiemblan las manos, duerme poco y le cuesta concentrarse. El médico le mira, mientras pregunta y pregunta. Su idea es enviarle al neurólogo. De pronto, el chaval responde a una de las preguntas al médico: “Suelo beber dos bebidas energéticas al día, cuando voy al instituto y por la tarde, cuando estudio”.

Habrà que hacerle pruebas, pero el doctor es claro: “Te estás metiendo una bomba de relojería en tu cuerpo. Azúcar a raudales, taurina y cafeína en cantidades similares a cinco cafés solos. ¡Y qué decir si las mezclas con alcohol!” El muchacho niega lo último, aunque reco-

noce que algunos amigos sí lo hacen.

Esto no es nuevo ni desconocido. Las bebidas energéticas no solo no son un alimento saludable, si no que para los menores, es perjudicial. Lo saben los médicos, nutricionistas y autoridades sanitarias, pero ahí están al alcance de unos niños en pleno desarrollo, sin nin-

guna restricción. La evidencia científica es clara, pero los encargados de legislar no han dado el paso. Lo máximo, recomendar que no se consuma (impreso en la lata en una letra que ni con lupa se aprecia)

Al menos, hasta ahora. Según anuncia *El Faro de Vigo*, Galicia prohibirá el año que viene el con-

sumo de bebidas energéticas por parte de los menores de edad, equiparando productos como Monster, Red Bull o Burn al alcohol. La Xunta alega los riesgos para la salud que conllevan por su alto contenido en sustancias estimulantes como la cafeína o la taurina, que pueden poner en peligro los sistemas cardiovascular y cerebral de los adoles-

centes. Pueden causar también “alteraciones del sueño, nerviosismo, irritabilidad y ansiedad”, apuntan desde la Consellería de Sanidade.

Si este anuncio se convierte en realidad, Galicia se convertirá en la primera comunidad que ponga límites a estas bebidas, algo que numerosos expertos esperan sea

**Su ingesta provoca, entre otros, alteración en el comportamiento y trastornos cardiovasculares**

emulado por otras comunidades. Y especialmente, por el Ministerio de Sanidad.

Llama la atención que este ministerio, como el de Consumo, hayan mantenido un discreto silencio con estas bebidas, pese a que no le han faltado informes de sus propias entidades alertando de su ingesta en menores. Así, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) emitió hace unos meses un informe elaborado por expertos en el que dejaba claro que “el consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada a partir de 100 miligramos al día (las latas de 330 ml tienen 105,6 mg, lo que equivale a 1,3 expresos. Las de 500 ml tienen 160 mg) y tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor que la inicial para conseguir un efecto similar al original”.

“El consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años puede provocar alteraciones del sueño. A partir de 160 miligramos de cafeína, puede provocar efectos adversos generales para la salud: efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares”, señala el informe de Aesan.

Unas bombas de relojería.●

## La bebida de los adolescentes, incluso con alcohol

■ Las bebidas energéticas representan un conjunto de productos que desde hace algunos años se comercializan libremente en muchos países. Su irrupción en el mercado está influenciada por intensas campañas publicitarias, que las definen como bebidas refrescantes que incrementan la resistencia física, pro-

porcionan sensación de bienestar y estimulan el metabolismo, capaces de suministrar un elevado nivel de energía por la combinación de ingredientes con efectos estimulantes. Contienen cafeína, glucuronolactona y vitaminas. Algunas atribuyen sus propiedades estimulantes a la taurina, al ginseng o el guaraná,

y en algunos casos se agregan minerales, inositol y carnitina. Los adolescentes son los que más las consumen. Según la encuesta *Estudes 2021* (estudiantes de 14 a 18), casi la mitad la han ingerido en los últimos 30 días (el 50,7% de los chicos y el 39% de las chicas). El 16,1% lo ha mezclado con alcohol.

La importancia de la salud como uno de los pilares de la sociedad del bienestar es evidente. No lo es tanto, sin embargo, la sostenibilidad del sistema de salud y los recursos necesarios para garantizar que sea accesible y eficiente a largo plazo. Hace años que se plantea este debate en Europa, con un sistema sanitario cuestionado a causa del envejecimiento de la población, el aumento de las enfermedades crónicas, los costes de la tecnología, la falta de personal, las crisis sanitarias o la presión económica.

La mencionada realidad no es ajena al sistema sanitario catalán, modelo de éxito donde las fundaciones de salud tienen, y deben seguir teniendo, un papel esencial a la hora de garantizar una atención sanitaria de calidad que cubra las necesidades de todo el territorio.

Sin embargo, ¿hasta qué punto son conscientes la administración pública, las instituciones y el conjunto de la sociedad? ¿Sería viable la sanidad pública sin

## TRIBUNA

**Eugènia Bieto Caubet**  
Presidenta de la Coordinadora Catalana de Fundaciones

## Fundaciones de salud: pilares vitales de la sanidad catalana

los servicios y los recursos de las fundaciones? Hay cifras lo bastante significativas que pueden dar respuesta: las 45 fundaciones hospitalarias catalanas aportan entre el 19% y el 33,8% de los recursos del sistema sanitario en Catalunya, y hasta siete comarcas catalanas quedarían desprovistas de hospital de referencia sin las fundaciones. Por otra parte, en los próximos 40 años se estima que el número de visitas a la atención primaria y de hospitalizaciones aumente en torno a un 50%, y que el gasto farmacéutico crezca un 60%.

Estos datos hacen patente hasta qué punto es y será determinante el sector fundacional dentro del ámbito de la salud. Además, desde una vertiente más cualitativa, hay que apuntar tres grandes activos de estas fundaciones: por una parte, prestan un servicio público de interés general y son un agente de cohesión territorial clave para asegurar el acceso a la sanidad de toda la población. Por otra, representan un modelo de colaboración público-privada ejemplar, aportando recursos adicionales y capacidad de inves-

tigación e innovación que contribuyen a abordar necesidades específicas de la sociedad. Y son el vehículo a través del cual participa la sociedad civil que quiere contribuir a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad de forma desinteresada.

En este contexto, desde la Coordinadora Catalana de Fundaciones reivindicamos la necesidad de reconocer, preservar y potenciar las fundaciones como parte esencial de un sistema de salud y social, y como una fórmula jurídica y de organización capaz de dar respuesta eficiente y de calidad a las necesidades presentes y futuras de las personas, el territorio y la sociedad en su conjunto.

**Las fundaciones aportan entre el 19% y el 33,8% de los recursos del sistema sanitario**