

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

El elevado consumo entre menores de las llamadas “bebidas energéticas” viene preocupando a la población española desde hace bastante tiempo. Ya en el año 2012 un grupo de profesoras en un instituto de enseñanza secundaria de Murcia lanzaba una campaña en las redes sociales alertando del impacto negativo que tenía en la salud de los adolescentes. Desde entonces el consumo de estos productos no ha parado de aumentar entre la población adolescente y, según los resultados de la última encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) del Plan Nacional sobre Drogas, más de 4 de cada 10 estudiantes han tomado bebidas de este tipo en los últimos 30 días.

Son varios los países europeos que han tomado medidas a este respecto, ya sea prohibiendo su venta a los menores o limitando la cantidad de cafeína que pueden contener estas bebidas, pero ha sido en las últimas semanas cuando este tema ha vuelto a cobrar relevancia pública en España a raíz del anuncio que ha hecho el presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda, que prevé limitar el consumo de bebidas energéticas a los menores de edad.

Una medida lógica y pertinente, que seguramente tiene que sumarse otras medidas que aconsejan los diferentes estudios, como restringir la publicidad, regular el contenido de determinados productos o el etiquetaje, teniendo en cuenta los peligros que entraña para la población menor de edad. En un estudio publicado por la revista de Salud Pública, sobre los “Patrones de consumo de bebidas energéticas y sus efectos adversos en la salud de adolescentes”, se llega a la conclusión de que “los hallazgos del estudio indican asociaciones entre el consumo de bebidas energéticas y la presencia de síntomas adversos psicológicos y físicos en los adolescentes”.

Debido a su alto contenido en cafeína, su consumo puede tener un efecto negativo en sistema cardiovascular: aproximadamente un litro se asocia con efectos adversos moderados a graves (por ejemplo, intervalo QTc prolongado, palpitaciones). También puede tener efectos sobre el sistema nervioso central (SNC), ya que el consumo crónico de altas dosis de cafeína puede provocar el síndrome de ansiedad, síndrome hipocondríaco, el síndrome caracterizado por insomnio y cefalea, un síndrome depresivo y de abstinencia.

Teniendo en cuenta que los envases más habituales de este producto contienen 32 miligramos de cafeína por cada 100 mililitros, el Comité Científico de la AESAN remarca en un informe los potenciales riesgos para la salud que conlleva la ingesta del producto en envases de 300 a 500 mililitros que se comercializan en la actualidad. El consumo diario y elevado se ha asociado también de forma independiente con la inactividad física, más tiempo de ocio frente a la pantalla o un nivel socioeconómico bajo.

Igualmente, la AESAN afirma que hay una mayor prevalencia de consumo de las diferentes drogas entre aquellos estudiantes que han consumido bebidas energéticas de alto contenido en cafeína, alcanzando valores máximos cuando éstas son mezcladas con bebidas alcohólicas. Así pues, este consumo supone un cierto riesgo en el funcionamiento cardiovascular y alteraciones psicológicas asociadas a los hábitos de sueño y descanso. Falta de sueño y descanso que, a su vez, conlleva otros factores de riesgo añadido en la adolescencia, como por ejemplo una mayor probabilidad de desarrollar esclerosis múltiple en la edad adulta: un adolescente que duerma 7

horas en comparación con otro que duerma 9 tiene un 40% más de posibilidades de desarrollar esclerosis múltiple cuando sea adulto.

El consumo de estas bebidas, más que energéticas habría que denominarlas “excitantes”, también supone una ingesta de azúcar que supera la recomendación diaria de la OMS para una dieta equilibrada. Una cucharada cafetera de azúcar aporta, aproximadamente, 5 gramos. Por tanto, una lata de bebida energética de 250 ml de 11 g azúcares/100 ml aporta el equivalente a 5 cucharadas cafeteras y media de azúcar, y una lata de 500 ml el equivalente a 11-12 cucharadas cafeteras, a lo que habría que sumar la ingesta de más azúcares simples a lo largo del día a través de otros alimentos.

Una realidad que se traduce en que los menores con ingestas más altas de bebidas azucaradas presentan mayor probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, así como diabetes tipo 2. La sustitución del azúcar por edulcorantes en las versiones “cero azúcar” no impiden que se habitúe al paladar a un umbral de dulzor que hace más fácil el consumo de otros productos con azúcar. También está pendiente estudiarse más en profundidad los efectos de la ingesta habitual de edulcorantes en la microbiota intestinal y, por lo tanto, en el desarrollo de enfermedades como la obesidad o la diabetes.

Dado que existe una correlación estadística significativa entre el consumo de bebidas con taurina y los efectos físicos (temblores y dolor en el pecho) y el de bebidas con cafeína con los psicofisiológicos (fatiga, micción excesiva, insomnio y sensación de falta de descanso), dado que su consumo induce a la ingesta excesiva de azúcares, o que puede implicar riesgos cardiovasculares y hematológicos, neurológicos y psico-comportamentales en adolescentes, no cabe duda de que las instituciones están obligadas a regular y velar por la salud pública de la población, especialmente la de la población con menor de edad, salvo que se prefiera dejar esa responsabilidad en manos de las marcas comerciales.

PROPOSICIÓN NO DE LEY

La Asamblea de Madrid insta al Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid a:

Adoptar las medidas necesarias para impedir la venta de bebidas energéticas a la población menor de edad.