

COMUNICADO DE LA AEP EN RELACIÓN A LA VENTA Y CONSUMO DE BEBIDAS “ENERGÉTICAS” EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Recientemente se ha dado a conocer que la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia trabaja en un proyecto de ley de prevención de adicciones en menores que pretende equiparar las bebidas “energéticas” con el alcohol y limitará la venta y consumo de estos productos a menores de 18 años. Ante el interés social que esta información ha generado, el **Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (CNYLM-AEP)** quiere compartir las siguientes consideraciones:

1. El consumo de bebidas “energéticas” tiene **consecuencias negativas para la salud** en la edad pediátrica y también en el adulto. Muchas de estas bebidas se venden en envases de medio litro y la cantidad de cafeína que contienen equivale a más de dos cafés expresos, además de implicar un elevadísimo aporte de azúcares simples. Los estudios ponen en evidencia que su consumo se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial. Y, además de generar tolerancia con su consumo continuado, pueden producir adicción. Por tanto, **no deben ser consumidas en la edad pediátrica**.
2. Las principales causas de morbi-mortalidad en el mundo guardan relación con estilos de vida no saludables y **todas las medidas que contribuyan a la adherencia a los estilos de vida tradicionales van a ser de gran ayuda en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y otras patologías**. Sobre todo, en periodos de la vida de especial vulnerabilidad, como la infancia y la adolescencia.
3. La bebida por excelencia para el niño y el adolescente es el agua. **Las bebidas azucaradas se deben evitar**, forman parte del vértice de la pirámide alimentaria y, por tanto, se deben consumir en cantidades muy pequeñas y esporádicamente. En el caso de las bebidas energéticas, además de azúcares, cuya ingesta, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica, en los niños no debe superar el 5% del valor calórico total de la dieta, aportan cafeína, cuyo consumo no es recomendable en ningún caso en la edad pediátrica.
4. Es de vital importancia que exista un **adecuado etiquetado nutricional** para que las familias puedan hacer la elección más saludable en lo que respecta al consumo de alimentos y bebidas de sus hijos. Así mismo, es necesario **introducir en el currículum escolar una materia**

de estilos de vida saludables donde los niños aprendan a cocinar, a planificar su menú, a hacer la mejor elección para su salud, unido a la práctica de actividad física y disminución de la inactividad. Los estilos de vida saludables adquiridos en la edad pediátrica son un seguro de salud durante todo el ciclo vital.

5. La **Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA)**, integrada en la AEP, recuerda, además, de que el consumo de estas bebidas abre la puerta a la ingesta de otras sustancias tóxicas y a la promoción de adicciones, ya que es habitual que los adolescentes mezclen las bebidas “energéticas” con alcohol.

Los padres, los pediatras, los profesores y los políticos, junto al niño y adolescente y a toda la sociedad, debemos luchar unidos frente a las enfermedades derivadas de los malos hábitos de vida.

Madrid, 20 de octubre de 2023

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 13.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.