

Los pediatras proponen, en el marco del 70 Congreso AEP, regular el consumo de estas bebidas en menores de edad y recetar ejercicio físico en la consulta pediátrica

Bebidas energéticas y sedentarismo en la adolescencia: una combinación tan habitual como peligrosa

- El 68% de los adolescentes consume bebidas estimulantes, mal llamadas “energéticas”, según datos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria
- Tres de cada cuatro adolescentes no realizan la actividad física recomendada por la OMS: 60 minutos al día
- Las consecuencias negativas para la salud de estos dos hábitos, a menudo unidos, son sobrepeso y obesidad, alteraciones de la microbiota intestinal, del sueño y del sistema cardiovascular

Córdoba, 7 de junio de 2024. Desde hace ya algunos años, todas las encuestas muestran cómo en la adolescencia la práctica de ejercicio físico se reduce drásticamente. Concretamente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) cifró, en un reciente estudio, en un 76% el sedentarismo en esta franja de edad. Paradigmáticamente, los adolescentes son también los mayores consumidores de bebidas estimulantes, mal llamadas “energéticas”. El 68% de los adolescentes europeos de 10 a 18 años las consume, según el informe de 2013 de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés). En España, según datos publicados en el reciente informe de la Encuesta sobre alcohol y drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES) de 2023, el 37,7% de los adolescentes de 12-13 años y el 47,7% de 14 a 18 consumen estas bebidas.

También en este informe ESTUDES se pone en evidencia que existen factores protectores frente al consumo de este tipo de bebidas. “Se ha observado que la lectura de libros o tener algún hobby como, tocar un instrumento musical, se asocian con un menor consumo de estas bebidas estimulantes”, ha explicado la **Dra. Rosaura Leis**, coordinadora del Grupo de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría en el 70 Congreso AEP, que se celebra estos días en Córdoba.

Como tomarse dos cafés de golpe

Desde la AEP ya se lanzó en 2023 un comunicado recomendando el consumo cero de este tipo de bebidas en menores de 18 años. Las consecuencias para la salud de este exceso de cafeína en el organismo, especialmente en la población infanto-juvenil, son todas deletéreas: afecta negativamente a la microbiota intestinal, fomenta las alteraciones del sueño y la excitabilidad, puede causar caries,

náuseas, vómitos y problemas en el sistema cardiovascular como arritmias, taquicardias o hipertensión arterial. Pero, además, el consumo de estas bebidas con elevado dulzor favorece la preferencia alimentaria por este sabor y hace que nuestras elecciones alimentarias se desplacen hacia “el deseo de consumir más azúcar”.

“Tanto los niños como las familias tienen poca información sobre lo que supone consumir este tipo de bebidas estimulantes”, apunta Leis. “La mayoría supera los 32 miligramos de cafeína por cada 100, eso son 80 miligramos por lata, la cafeína equivalente a tomarse dos cafés de golpe, algo que no daríamos nunca a un niño”, opina. “Algunas marcas, además”, como explica la pediatra, “añaden otras sustancias que también llevan cafeína, como el guaraná, y que no se tiene en cuenta en el cálculo de la cafeína que aportan”, lamenta, solicitando su regulación, como ya sucede en otros países como Polonia, Lituania o Letonia, o en comunidades autónomas como Galicia, donde ya existe un anteproyecto de ley para prohibir su venta a menores de edad.

El pediatra debe recetar ejercicio

La quinta causa de mortalidad en el mundo, tal y como apunta la OMS, es el sedentarismo. Según los objetivos de esta entidad, la falta de ejercicio debería reducirse un 15% para 2030 pero, al menos en los adolescentes, no parece muy probable que vaya a lograrse. Éstos deberían practicar ejercicio moderado o vigoroso durante 60 minutos al día y la media está por debajo de los 20 minutos.

El doctor **Ignacio Güemes**, pediatra en el Hospital La Salud de Valencia, ha abordado esta problemática en la sesión titulada: ‘Adolescencia: actividad física y deporte en un marco de hábitos saludables’ en el 70 Congreso AEP. “Obviamos la actividad física en consulta, muchas veces por falta de formación para hacer recomendaciones”, explica el especialista. Así, en una encuesta desarrollada por el Dr. Güemes, que presenta en este encuentro científico, se pone de manifiesto que el 50% de los pediatras encuestados considera no tener suficiente tiempo ni conocimiento al respecto como para poder ofrecer consejos a sus pacientes. “Desde la consulta debemos revertir estas cifras y dar importancia a la actividad física, hasta tal punto que deberíamos prescribirla como si de un medicamento se tratase”, apunta el experto, “no solo por los que no practican ejercicio, sino también por los que lo hacen de manera mal planificada y obsesiva, llevándoles en ocasiones a cuadros de vigorexia, anorexia o burnout por exceso de exigencia”.

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.