

EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

CAMPAÑA PASAPORTE 0,0



**Confederación
Don Bosco**

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DE GOBIERNO
PARA EL TERRITORIO
NORTE-ESTE



GOBIERNO
DE VALENCIA

SECRETARÍA DE POLÍTICA
DE ECONOMÍA

✓ FERIA SOCIAL PARA
OTROS VALORES DE INTERÉS SOCIAL



¿QUÉ SABEMOS SOBRE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS?



¿QUÉ SABEMOS SOBRE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS?



**Confederación
Don Bosco**

- » Entendemos como bebidas energéticas, o energizantes, aquellas bebidas no alcohólicas que contienen cafeína, taurina, vitaminas y la combinación de otros ingredientes, que ofrecen al consumidor mejorar el rendimiento e incrementar la energía.
- » Su presencia en el mercado crece exponencialmente, y se estima que anualmente se lanzan al mercado más de 150 nuevas marcas. En la actualidad, las bebidas energéticas representan alrededor del 2% de las bebidas refrescantes.



**¿POR QUÉ TANTA GENTE
CONSUME BEBIDAS ENERGÉTICAS?**

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS



**Confederación
Don Bosco**

- » Sustancia que está socialmente aceptada.
- » Asociada al consumo diario.
- » Barata y accesible.
- » Falta de concienciación sobre las consecuencias negativas.
- » Inexistencia de la regulación para su consumo en España.



**¿SON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS
UNA DROGA?**

LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS UNA DROGA



Confederación
Don Bosco

- » Según la **OMS**, droga es toda sustancia que introducida en el organismo produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central de la persona y que causa tolerancia y dependencia. Por tanto, **las bebidas energéticas son una droga.**

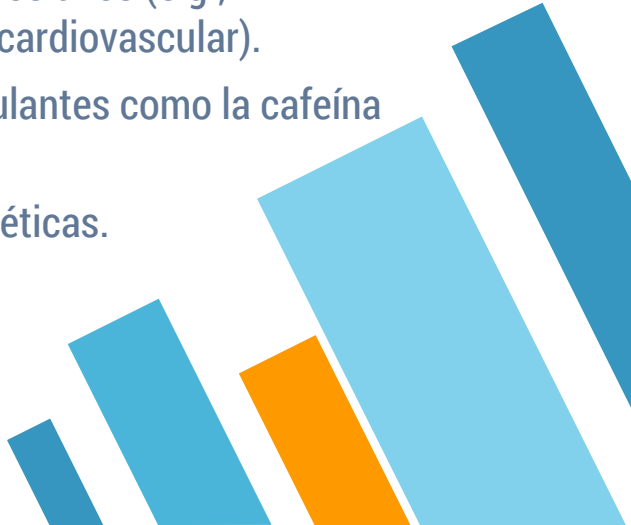


COMPONENTES DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS





COMPONENTES DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

- » **Cafeína:** Se encuentra de forma natural en numerosas plantas. Su consumo tiene un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central lo que provoca aumento del estado de alerta y una reducción de la fatiga. Según las recomendaciones, el consumo de cafeína en adolescentes no debe superar los 100 mg
 - » **Taurina:** Se encuentra de manera natural en los alimentos (e.g., carne, marisco) Clásicamente, se ha relacionado la ingesta de taurina con efectos positivos (e.g., protección al envejecimiento) y con efectos negativos (e.g., riesgo cardiovascular).
 - » **Guaraná:** Es una planta amazónica que contiene vitaminas y estimulantes como la cafeína (unos 40-80 mg por gramo).
 - » **Azúcar:** es uno de los componentes presentes en las bebidas energéticas.
- 



¿CÓMO ES SU CONSUMO
SEGÚN LA EDAD?



CONSUMO SEGÚN LA EDAD



**Confederación
Don Bosco**

- » El 18% de los niños entre 3 y 10 años han consumido en el último mes bebidas energéticas.
- » El 68% de los adolescentes entre 10 y 18 años, con una media de consumo de 2 litros al mes;
- » El 30% de los adultos entre 18 y 65 años, con una media de consumo de 2 litros al mes.



CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS MEZCLADAS CON ALCOHOL

BEBIDAS ENERGÉTICAS Y ALCOHOL



Confederación
Don Bosco

- » El 56% de las personas que consumen bebidas energéticas, lo mezcla con alcohol.
- » Mientras que las bebidas energéticas son sustancias estimulantes, el alcohol es una sustancia depresora, por lo que presentan efectos opuestos sobre el organismo. Esta combinación es especialmente peligrosa porque las bebidas energéticas camuflan los efectos de intoxicación del alcohol y producen una falsa percepción de control. Esto se traduce en una ingesta mayor de alcohol, mayor probabilidad de sobredosis y una mayor probabilidad de consecuencias no deseadas.



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS



CONSECUENCIAS FÍSICAS

- » Agitación
- » Aumento de la frecuencia cardiaca
- » Micción frecuente
- » Hipertensión
- » Arritmias
- » Náuseas
- » Vómitos
- » Diarrea
- » Diabetes
- » Dolor de cabeza



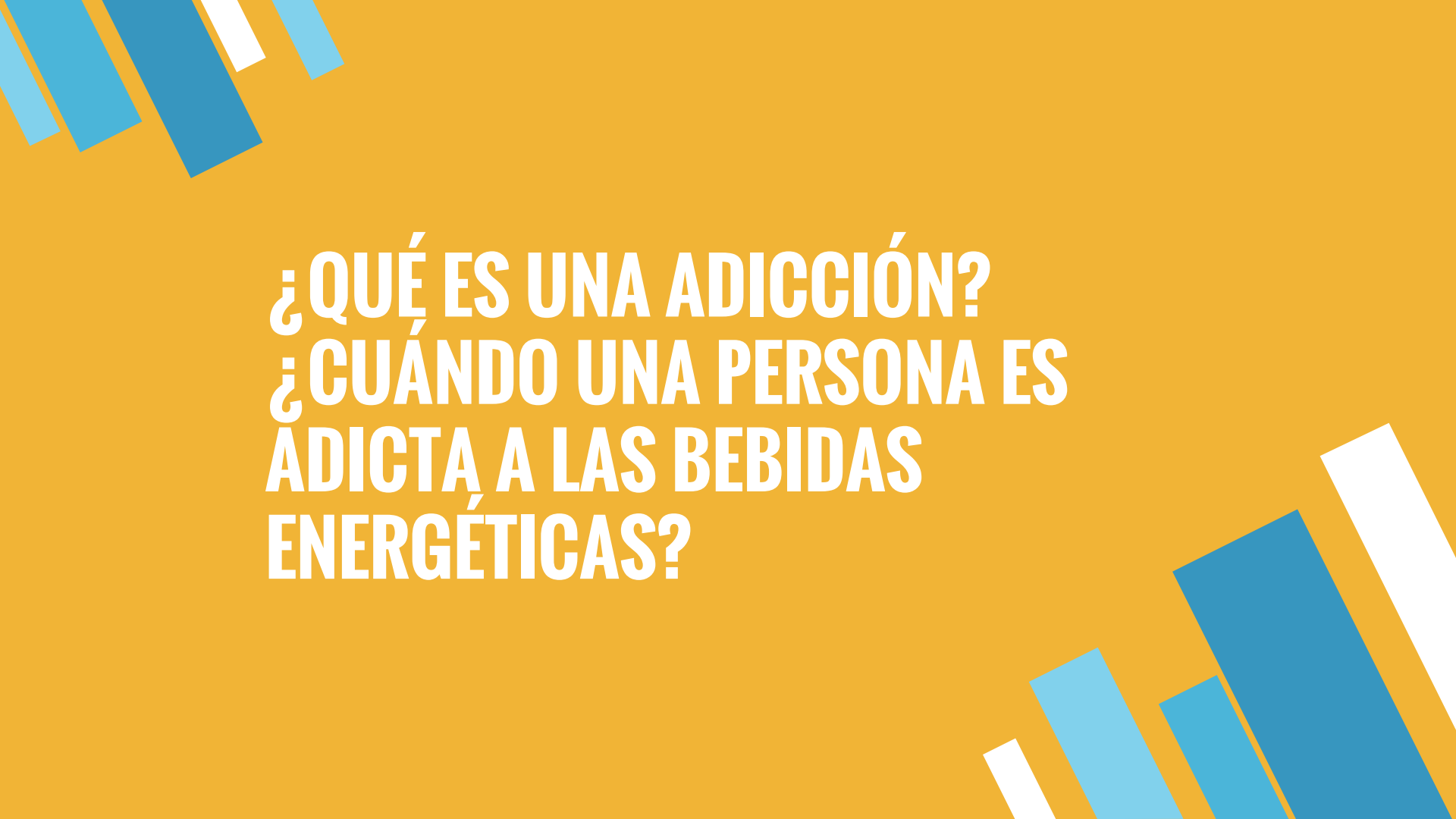
**Confederación
Don Bosco**

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

- » Ansiedad
- » Insomnio
- » Síndrome de abstinencia
- » Sintomatología depresiva
- » Pérdida de memoria
- » Falta de atención
- » Aumento del tiempo de reacción



Confederación
Don Bosco



**¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?
¿CUÁNDO UNA PERSONA ES
ADICTA A LAS BEBIDAS
ENERGÉTICAS?**

ADICCIÓN



**Confederación
Don Bosco**

- » USO: No hay consecuencias negativas inmediatas.
- » ABUSO: Uso regular con algunas consecuencias de gravedad moderada.
- » DEPENDENCIA: Uso continuado y no controlado con consecuencias graves.
- » ADICCIÓN: Patrón de hábito repetitivo que incrementa el riesgo de enfermedad y/o problemas sociales y personales asociados. Está caracterizado por una pérdida de control, reforzamiento a corto plazo, y efectos negativos a largo plazo.



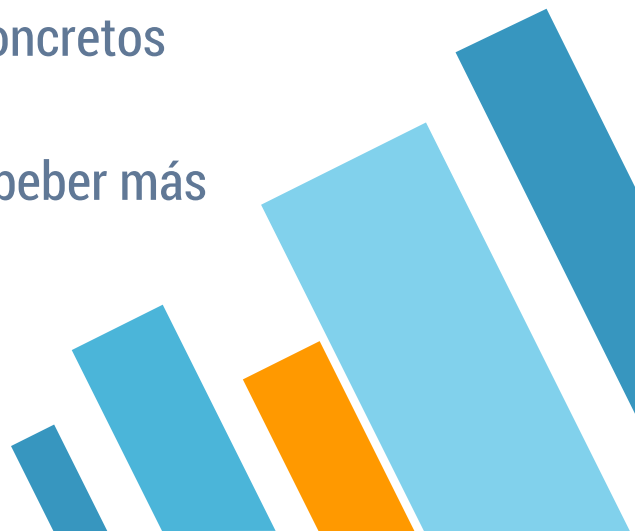
**¿CUALES SON LAS RAZONES QUE DAN
LAS PERSONAS PARA EMPEZAR A
CONSUMIR BEBIDAS ENERGÉTICAS?**



RAZONES



Confederación
Don Bosco

- » Por diversión
 - » Por la normalización de su consumo
 - » Porque buscan tener más energía en momentos concretos (exámenes, fiesta...)
 - » Para contrarrestar los efectos del alcohol y poder beber más
- 



MITOS SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS



Confederación
Don Bosco

El café es peor que una bebida energética



**Confederación
Don Bosco**

El café es peor que una bebida energética

Las bebidas energéticas contienen el doble de cafeína que un café expreso. Además, las bebidas energéticas contienen más sustancias a parte de la cafeína que el café no contiene.



Confederación
Don Bosco

Las personas que practican deporte, necesitan consumir bebidas energéticas para recuperarse después de los entrenamientos.



Confederación
Don Bosco

Las personas que practican deporte, necesitan consumir bebidas energéticas para recuperarse después de los entrenamientos.

Las bebidas energéticas no deben ser utilizadas durante el ejercicio. La combinación de pérdida de líquidos por sudoración y el efecto diurético de la cafeína puede dejar a una persona gravemente deshidratada.



Confederación
Don Bosco

Cuando quiera dejar de beber bebidas energéticas, puedo hacerlo sin problemas.



Confederación
Don Bosco

Cuando quiera dejar de beber bebidas energéticas, puedo hacerlo sin problemas.

Las bebidas energéticas contienen cafeína (entre otras sustancias), la cual puede generar dependencia física moderada, síndrome de abstinencia tras su retirada y tolerancia a partir de un consumo de 100 mg diarios.



Confederación
Don Bosco

Beber sólo una bebida energética al día
no influye en la salud.



**Confederación
Don Bosco**

Beber sólo una bebida energética al día no influye en la salud.

Una sola bebida no supera los límites de azúcar y cafeína diarios recomendados, sin embargo es posible el desarrollo de la tolerancia a las sustancias que contienen. Esto supone el posible aumento de su consumo y por lo tanto el exceso del mismo si se pretende conseguir un aumento de la energía similar al que adquirimos cuando empezamos a tomarlas.



Confederación
Don Bosco

Si mezclas bebidas energéticas con alcohol, el alcohol hace menos efecto en el organismo.



Confederación
Don Bosco

Si mezclas bebidas energéticas con alcohol,
el alcohol hace menos efecto en el organismo.

Esta combinación es especialmente peligrosa porque las bebidas energéticas camuflan los efectos de intoxicación del alcohol y producen una falsa percepción de control. Esto se traduce en una ingesta mayor de alcohol, mayor probabilidad de sobredosis y una mayor probabilidad de consecuencias no deseadas.



Confederación Don Bosco

FINANCIADO POR:

