

PELIGROS DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

El consumo de bebidas energizantes, mezclado con alcohol, se está instalando como práctica habitual entre buena parte de nuestros adolescentes, quienes no llegan a medir los perjuicios para la salud que esa ingesta les puede acarrear.

Si bien los energizantes son productos de venta libre, **su consumo excesivo o su mezcla con alcohol u otros estimulantes los transforma, en una sustancia tóxica y potencialmente mortal.**

Nuevas investigaciones han puesto otra vez en duda la supuesta inocuidad de esas bebidas.

Un reciente estudio reveló que los jóvenes que las mezclan con alcohol tienen dos veces más probabilidades de sufrir daños en su salud que aquellos que sólo beben alcohol.

Investigadores de la Universidad Wake Forest, de Carolina del Norte, consultaron a cerca de 4000 estudiantes estadounidenses sobre sus hábitos de consumo de alcohol.

La mayoría de los que bebían cócteles mezclados con bebidas energizantes estaban más expuestos que otros a sufrir daños, necesitar ayuda médica o experimentar problemas sexuales.

El informe concluye que las bebidas energizantes ocultan la sensación de borrachera.

Los resultados de la encuesta, presentados en una reunión de la **American Public Health Association**, indican que **el 25 por ciento de quienes se emborracharon con alcohol en los 30 días anteriores habían consumido cócteles energizantes.**

Comparados con los estudiantes que no habían mezclado el alcohol, los primeros estaban doblemente expuestos a necesitar atención médica o a viajar con un conductor ebrio.

También estaban doblemente expuestos a tomar ventaja sexual de otra persona o a ser objeto de avances sexuales por parte de otro.

Las bebidas energizantes contienen taurina y cafeína.

El consumo en exceso -más de dos latas por día- puede provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de cafeína. Así, las personas sensibles a esta sustancia pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardíaco y en la tensión arterial.

En el ámbito local, los resultados sobre el consumo de este tipo de bebidas, mezcladas con alcohol, resultaron concluyentes.

El área de Toxicología del Hospital de Niños de La Plata ha advertido que están presentes en más del 20 por ciento de las intoxicaciones alcohólicas agudas graves de los pacientes menores de 25 años.

El jefe de Toxicología del hospital Fernández, Carlos Damin, señaló que el problema con estas bebidas es que si alguien se toma dos vodkas puros rápidamente va a encontrar su límite para dejar de beber; en cambio, mezcladas con energizantes, éstos neutralizan los efectos del alcohol y el límite para embriagarse termina corrido, lo cual hace que se consuma más alcohol.

Al combinar los energizantes con bebidas alcohólicas, los efectos pueden ser múltiples: desde un simple insomnio hasta la muerte súbita, pasando por molestias como acidez, taquicardia, calambres, lesiones musculares, arritmias leves o severas e hipoglucemia.

Por esta razón, los jóvenes deben estar informados sobre los riesgos de mezclar ambas bebidas como parte de un programa general para la reducción del consumo de alcohol y sus consecuencias, algunas de ellas graves.

Publicado en La Nación de Buenos Aires, el 22 de diciembre de 2007