

# Bebidas energéticas: ¿Realmente valen la pena?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- › Las bebidas energéticas son muy populares hoy en día, con un marketing que se enfoca en los adultos jóvenes y los adolescentes
- › A pesar de su eficacia, contienen ingredientes que pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo, como el jarabe de maíz de alta fructosa
- › Es mejor cambiar a bebidas energéticas naturales pero saludables, como el agua de coco. También puede hacer tu propia bebida energética en casa usando ingredientes saludables sin azúcar

En el mundo de las bebidas procesadas, las bebidas energéticas son uno de los productos más vendidos. En un informe de PR Newswire, se estima que solo esta industria tendrá un valor de \$ 21 mil millones de dólares para el 2026.<sup>1</sup> En un estudio se resaltó que superaron las ventas de las sodas y el café gracias al marketing enorme enfocado en adolescentes y jóvenes adultos.<sup>2</sup>

Uno de los puntos de impacto a la hora de comercializar bebidas energéticas es la reposición de electrolitos durante y después del ejercicio. Los electrolitos son minerales como el calcio, el sodio y el potasio, que realizan varias funciones relacionadas con los músculos en todo el cuerpo. Si no tiene suficientes electrolitos, puede desarrollar calambres musculares, fatiga, náuseas e incluso cambios en la presión arterial.<sup>3</sup>

Si bien no hay duda de que las bebidas energéticas funcionan según lo previsto, aquí hay algo que debe considerar: ¿Cuáles son sus efectos a largo plazo? Para los

estudiantes y atletas que buscan un impulso de energía, esto es algo en lo que deben pensar a profundidad.

## La verdad detrás de los ingredientes de las bebidas energéticas

Ha visto los carteles y los comerciales. Se supone que las bebidas energéticas le dan el poder que necesita para hacer deporte o para mantenerse despierto mientras estudia. Si bien pueden funcionar como se anuncia, ¿cuáles son los efectos en su salud, en específico cuando los consume con regularidad? ¿Qué contienen las bebidas energéticas? Echemos un vistazo a la lista de ingredientes de una marca popular:

Agua	Jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF)	Jarabe de sacarosa
Ácido cítrico	Saborizante natural	Sal
Citrato de sodio	Fosfato monopotásico	Almidón modificado
Rojo 40	Éster de glicerol de colofonia	

Uno de los mayores culpables de las bebidas energéticas es el JMAF. He escrito numerosos artículos sobre los peligros del JMAF antes, pero vale la pena repetirlo, en específico en el contexto de las bebidas energéticas. Por ejemplo, muchas bebidas energéticas contienen hasta dos tercios del azúcar de una porción comparable con la soda. Además, estas bebidas contienen otros ingredientes, como saborizantes y endulzantes artificiales, que pueden presentar otros riesgos para la salud.

Dado que el hígado tiene que procesar todo ese azúcar, el consumo a largo plazo de bebidas energéticas puede conducir a una enfermedad metabólica crónica y resistencia a la insulina. Si no se controla, la resistencia a la insulina puede conducir con el paso del tiempo al síndrome metabólico y a la diabetes tipo 2.

Si bien no figura en la tabla anterior, otro ingrediente común a resaltar en las bebidas energéticas es la cafeína, que es un estimulante que se encuentra en los granos de café y otras plantas.<sup>4</sup> Las bebidas energéticas también contienen otros estimulantes legales como guaraná, taurina y L-carnitina. Katherine Zeratsky, dietista clínica de la Clínica Mayo, dice que hay que tener cuidado con esta combinación de cafeína y estimulantes, ya que hoy en día se desconocen los riesgos.<sup>5</sup>

Otro ingrediente desconocido en esta lista es el rojo 40. Si se pregunta qué es esto, es un tinte popular que se usa para dar color a las bebidas o alimentos según la necesidad del fabricante. En un estudio se señala que durante su fabricación se contamina con cancerígenos y benzidina.<sup>6</sup>

## **Esto es lo que le sucede al cuerpo cuando consume bebidas energéticas**

Dado que las bebidas energéticas se han vuelto populares, los investigadores sienten curiosidad por sus efectos en la salud humana. No hace falta decir que la ciencia no está a favor de estas bebidas. A continuación, se presentan algunos ejemplos de estudios en los que se analizó cómo las bebidas energéticas pueden afectar la salud.

- **Interferir con la función cardíaca:** Lo que destaca al observar el consumo de bebidas energéticas es el efecto negativo sobre la salud del corazón. En un estudio los investigadores querían determinar el impacto de las bebidas energéticas en las gráficas de los electrocardiogramas y en los parámetros hemodinámicos en pacientes sanos. Se reunieron a 34 participantes de 22 años y se los inscribió en un estudio cruzado doble ciego controlado con placebo.<sup>7</sup>

Los participantes consumieron 900 mililitros de bebida energética A, bebida energética B o un placebo durante 60 minutos en tres días de estudio. Dejaron pasar seis días de reposo entre cada día de estudio. Las presiones arteriales braquial y central se midieron al inicio y cada 30 minutos durante cuatro horas.<sup>8</sup>

Los resultados confirmaron que las bebidas energéticas provocaron una prolongación del intervalo QTc durante un período de cuatro horas. El intervalo QT se refiere al ritmo cardíaco, que de manera cotidiana se explica cómo los pulsos eléctricos que gobiernan la acción de bombeo del corazón. Lo que es importante tener en cuenta en estos hallazgos es que el intervalo QT largo o prolongado, puede desencadenar desmayos, convulsiones o incluso la muerte súbita.<sup>9</sup>

- **Reduce el diámetro arterial:** Las bebidas energéticas también afectan a la salud arterial. Esto se descubrió en un estudio realizado por el Dr. John Higgins, jefe de cardiología del Hospital Lyndon B. Johnson, en el que se inscribieron un total de 44 estudiantes de medicina sanos y no fumadores de entre 20 y 30 años.

Para ver el efecto de las bebidas energéticas en las arterias de los participantes, se analizaron sus vasos sanguíneos antes y 90 minutos después de tomar 700 mililitros de una bebida energética. Al utilizar una medición de ultrasonido, los investigadores notaron una disminución en la función y el diámetro de los vasos sanguíneos. Encontraron que la dilatación era del 5.1 % de diámetro y descendía al 2.8 % después, lo que sugería una insuficiencia arterial aguda.<sup>10,11</sup>

En otro estudio relacionado, los investigadores estipularon que las bebidas energéticas pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca en reposo en un adulto sano y que estos cambios se podrían relacionar con la activación simpática. Además, los investigadores sugirieron que estos cambios agudos pueden predisponerlo a un mayor riesgo de un evento cardiovascular.<sup>12</sup>

- **Baja calidad del sueño:** En un estudio, los investigadores evaluaron el efecto de las bebidas energéticas de los estudiantes matriculados en la Facultad de Medicina de la Universidad de Copperbelt en Zambia. Participaron en la investigación un total de 157 estudiantes y la mayoría de ellos informaron tener mala calidad del sueño con una asociación estadísticamente significativa entre el mal sueño y el consumo de bebidas energéticas.<sup>13</sup>

En otro artículo, los investigadores descubrieron una asociación entre el consumo de bebidas energéticas junto con el consumo de alcohol, lo que provoca problemas

de sueño entre los adolescentes. Analizaron las posibles interacciones con la predicción simultánea del consumo de alcohol. Los resultados mostraron que aquellos que tomaban bebidas energéticas y experimentaban insomnio o fatiga durante el día, tenían un mayor riesgo de consumo de alcohol.<sup>14</sup>

- **Disminución de la salud dental:** Uno de los efectos secundarios más inesperados del consumo de bebidas energéticas es el deterioro de la salud dental. De acuerdo con un informe publicado por la Oral Health Foundation, la dependencia de los adultos británicos a las bebidas energéticas ha provocado un aumento de problemas dentales, como la caries y desgaste. Gran parte de la razón de esto se le atribuye a los azúcares y ácidos presentes en las bebidas energéticas.<sup>15</sup>

## Mejor pruebe estas bebidas saludables y energizantes

A estas alturas, es probable que esté pensando en el mejor reemplazo para las bebidas energéticas. Una de las mejores bebidas energéticas naturales es el agua de coco fresca. Es una conocida fuente de electrolitos, además de tener un excelente perfil nutricional. La siguiente lista debería convencerlo de cambiar las bebidas energéticas por agua de coco:<sup>16</sup>

- Rica en vitaminas B, oligoelementos, incluidos yodo, manganeso, selenio, azufre y zinc
- Muchos electrolitos esenciales, como sodio, potasio y calcio
- Una gran fuente de grasas saludables, mientras que tiene un bajo perfil de carbohidratos

El café es otra bebida popular que puede aumentar la energía y el estado de alerta. Además de ser ideal para vencer la somnolencia por la mañana, beber café puede ser bueno para la salud en general.

En un estudio, los bebedores de café que fueron monitoreados por un período de 16.4 años, tenían un riesgo estadísticamente menor de mortalidad por todas las causas.<sup>17</sup> Los expertos atribuyen los beneficios para la salud del café a los polifenoles presentes

en los granos de café, que brindan protección contra los radicales libres. Beber café también se ha relacionado con un menor riesgo de tumores cerebrales tipo glioma, así como, con la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia.<sup>18</sup>

Si bien el café puede ser bueno, es importante elegir el tueste adecuado para proteger la salud. Un tueste de ligero a medio puede aumentar la presencia de acrilamida, un subproducto tóxico que se encuentra en el 40 % de las calorías consumidas por la persona promedio en los Estados Unidos. Se ha descubierto que causa cáncer en animales y es probable que también haga lo mismo en los seres humanos.<sup>19</sup>

Para obtener el mejor sabor, elija granos de café orgánicos cultivados bajo sombra y muélalos en casa. Esto ayuda a prevenir la rancidez, ya que el café premolido puede estar rancio al momento de comprarlo. Un tueste más oscuro también puede tener un sabor amargo, pero significa que se quema más acrilamida de los granos.<sup>20</sup>

Si no es fanático del café, otra alternativa con cafeína que puede tomar es el té. Hay muchas variedades entre las que puede elegir: el té negro, verde y e oolong, que provienen todas de la misma planta de té.<sup>21</sup> La diferencia entre ellos es su tiempo de cosecha y los niveles de oxidación en las hojas:<sup>22</sup>

- El **té negro** se produce al oxidar las hojas de té y hacer que se oscurezcan. Después, se calientan, lo que da como resultado el color que caracteriza a esta variedad.
- El **té verde** se hace cosechando hojas frescas y luego cocinándolas al vapor de inmediato para evitar la fermentación.<sup>23</sup>
- El **té de oolong** se elabora cuando las hojas frescas se semifermentan, dando como resultado un producto entre el té verde y el té negro.

Podría decirse que la mejor variedad es el té verde, ya que se ha estudiado ampliamente por sus beneficios para la salud, como los efectos quimiopreventivos y quimioterapéuticos,<sup>24</sup> y que por lo general, se le atribuyen a su contenido en catequinas.<sup>25</sup> Además, obtendrá alrededor de 30 a 50 miligramos de cafeína en una taza de té verde de 8 onzas.<sup>26</sup>

Beber té verde a largo plazo puede ser incluso bueno para otras áreas de la salud. Los investigadores propusieron que la bebida puede beneficiar a las personas con diabetes tipo 2 y a la obesidad, así como, reducir el riesgo de enfermedad coronaria.<sup>27</sup>

## Haga su propia bebida energética en casa

Otra opción es hacer su propia bebida energética en casa con ingredientes saludables. Si prefiere que su bebida energética tenga un poco de sabor, le sugiero que pruebe esta bebida de electrolitos, limón y jengibre, que seguramente repondrá los electrolitos que necesite después de una intensa sesión de ejercicio.

### Ingredientes

- 1 trozo de jengibre pelado
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1/8 de cucharadita de sal marina fina o sal del Himalaya
- 2 3/4 tazas de agua de coco

### Modo de preparación

1. Ralle finamente el jengibre, coloque la ralladura en un colador sobre un tazón y con una espátula flexible presiónela para extraer su jugo. Deseche la pulpa. Debe tener alrededor de 1 cucharadita de jugo de jengibre.
2. Combine el jugo de jengibre, el jugo de limón, la miel y la sal en una taza medidora grande. Agregue el agua de coco.
3. Vierta la bebida sobre dos vasos llenos de hielo.

**Nota:** Puede preparar esta bebida un día antes de su entrenamiento. Cubra, enfríe y revuelva vigorosamente antes de agregar el agua de coco.

---

## Pruebe estas otras estrategias para mejorar sus niveles de energía

Si bien sus elecciones de bebidas influyen en gran medida en sus niveles de energía, otros factores de estilo de vida pueden desempeñar un papel en la producción óptima de energía. En otras palabras, una lata o botella de su bebida energética preferida puede darle el impulso que está buscando, pero no es algo de lo que quiera depender todos los días. Abordar ciertos hábitos es la clave para promover mejores niveles de energía en general.

- **Optimice la calidad de su sueño:** La falta de sueño puede ser un obstáculo para tener suficiente energía para impulsar sus actividades durante el día. Esto obliga a su cuerpo a compensar los requerimientos de energía a través de otros medios, como la comida. Según un estudio publicado en *Cell Metabolism*, dormir menos de siete horas puede aumentar el riesgo de subir de peso debido a los niveles más altos de hormonas que inducen el apetito.<sup>28</sup>

Intente implementar estas estrategias para mejorar su sueño:

- Acuéstese temprano para dormir alrededor de ocho horas.
- Expóngase a la luz solar brillante por la mañana o alrededor del mediodía, para configurar su reloj maestro y evite la exposición a la luz azul después de la puesta del sol.
- Duerma en completa oscuridad. La investigación demuestra que incluso las fuentes de luz tenue pueden usarse para contrarrestar la iluminación artificial y las pantallas electrónicas.<sup>29</sup>
- Encuentre la temperatura ideal para dormir.
- Elimine los campos electromagnéticos de su recámara con el fin de optimizar la desintoxicación del cerebro durante la noche y proteger su salud



mitocondrial.

- **Aborde las bacterias intestinales:** El microbioma intestinal es uno de los aspectos más importantes de la salud que a menudo se descuida. Un intestino saludable y diverso puede desempeñar un papel en el mantenimiento de un peso saludable e incluso reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas. De esta manera, obtendrá un impulso de energía porque estará más saludable en general.

Una de las formas más fáciles de promover una salud intestinal óptima es comer alimentos tradicionales fermentados. Hay muchos para elegir, como:

- Yogur orgánico sin pasteurizar
- Kéfir
- Vegetales fermentados hechos en casa

Además, los alimentos ricos en fibra sirven como alimento para los probióticos que ya están presentes en el intestino.<sup>30</sup> Estos incluyen frutos secos y semillas, así como, frutas y verduras. Un suplemento probiótico también puede ser ideal para un gran impulso.

- **Hidrátese bien:** Si bien, puede preparar su propia bebida energética saludable en casa, nada es mejor que beber agua pura y filtrada, para mantener las funciones corporales en plena forma. Eso es porque si está deshidratado, en realidad es más propenso a la fatiga, lo que puede tener graves consecuencias dependiendo de lo que esté haciendo en ese momento.

En un estudio publicado en *Physiology and Behavior*, los investigadores notaron que los conductores deshidratados cometieron el doble de errores durante un viaje de dos horas en comparación con los conductores hidratados. Después de un tiempo, conducir deshidratado es similar a conducir ebrio.<sup>31</sup>

Una pauta popular para mantenerse hidratado es beber ocho vasos de agua de 235 mililitros al día. Sin embargo, esto puede cambiar dependiendo de factores como el

clima y su actividad para ese día. En cambio, el mejor marcador de hidratación es observar el color de la orina.

La orina concentrada y de color oscuro significa que los riñones están reteniendo líquidos para mantener un estado de hidratación, lo que también significa que necesita beber más agua. Lo ideal sería beber suficiente agua para que su orina tenga un color amarillo claro. Otro buen indicador de hidratación es orinar unas siete u ocho veces al día. Si notó que no ha orinado en algunas horas, es una buena señal de que no está bebiendo lo suficiente.

- **Optimice su alimentación:** La comida es una de las fuentes de energía más importantes para ayudarnos con nuestras actividades diarias. Más importante aún, se debe enfatizar la calidad de la comida. Elimine la comida chatarra y las bebidas gaseosas, especialmente si hace ejercicio. A menudo se afirma que la alimentación representa alrededor del 80 % de los beneficios que obtiene de un estilo de vida saludable y la experiencia me dice que esto es cierto.

Dicho esto, la optimización de su dieta comienza con la eliminación de todos los alimentos procesados, bebidas y refrigerios de su despensa. Reemplácelos todos con alimentos reales que consisten en vegetales orgánicos, frutas, carnes de animales alimentados con pasto y grasas saludables.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> PR Newswire, 4 de abril de 2022
- <sup>2</sup> Front. Public Health, 31 August 2017
- <sup>3</sup> Cedars Sinai, October 16, 2019
- <sup>4</sup> NCCIH, "Energy Drinks"
- <sup>5</sup> CNN, May 29, 2019
- <sup>6</sup> Int J Occup Environ Health. Jul-Sep 2012;18(3):220-46
- <sup>7, 8</sup> Journal of the American Heart Association, 2019;8
- <sup>9</sup> Mayo Clinic Long QT Syndrome
- <sup>10, 12</sup> American Heart Association, November 30, 2018
- <sup>11</sup> EurekAlert! November 5, 2018
- <sup>13</sup> Sleep Disorders, 2019; doi.org/10.1155/2019/3434507
- <sup>14</sup> Journal of Caffeine Research, 2017;7(3)

- <sup>15</sup> Oral Health Foundation, May 21, 2018
- <sup>16</sup> USDA, "Nuts, coconut water (liquid from coconuts)"
- <sup>17</sup> Annals of Internal Medicine, 2017;167(4)
- <sup>18</sup> European Journal of Nutrition, 2019; 58(1)
- <sup>19</sup> Food and Drug Administration "You can Help Cut Acrylamide in Your Diet"
- <sup>20</sup> Daily Coffee News, November 15, 2013
- <sup>21</sup> J Anal Toxicol . 2008 Oct;32(8):702-4
- <sup>22</sup> Curr Pharm Des. 2013; 19(34): 6141–6147, Introduction
- <sup>23, 25, 27</sup> Chin Med. 2010; 5: 13, Abstract
- <sup>24</sup> Curr Pharm Des. 2013; 19(34): 6141–6147, Abstract
- <sup>26</sup> FDA, "Spilling the Beans: ¿How Much Caffeine is Too Much?"
- <sup>28</sup> Medicinenet.com September 18, 2015
- <sup>29</sup> Neuroimage 2010 Apr 15; 50(3-3): 1313–1319
- <sup>30</sup> Gut Microbes. 2017; 8(2): 172–184, Abstract
- <sup>31</sup> Loughborough University, April 2015