



3. BEBIDAS ENERGÉTICAS

El consumo de bebidas energéticas ha experimentado un aumento durante las últimas décadas, en España ya supone el 2 % del total de bebidas refrescantes. Estas bebidas pueden aportar hasta 11 g por 100 ml de azúcar. En el mercado español hay más de 2000 referencias de bebidas refrescantes y, cada año, se lanzan una media de 150 novedades, según lo recogido en el Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas.¹

Según dicho informe, además de cafeína, las bebidas energéticas suelen contener otros ingredientes como taurina, L-carnitina, glucuronolactona, guaraná, ginseng y vitaminas del grupo B, entre otros.

En cuanto al contenido en cafeína de dichas bebidas energéticas, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, califica como bebidas con alto contenido a aquellas que aportan más de 15 miligramos de esta sustancia por 100 mililitros de bebida. *“Como media, muchas contienen 32 mg de cafeína/100 ml, y algunas bastante más”*, según se recoge en la información que ofrece el Plan Nacional sobre Drogas.²

Volumen lata	Contenido cafeína total por lata	Equivalencia café expresso
250 ml	80 mg de cafeína por lata	1 café expresso
330 ml	105,6 mg de cafeína por lata	1,32 café expresso
500 ml	160 mg de cafeína por lata	2 café expresso

Fuente: Portal Plan Nacional sobre Drogas - Bebidas energéticas (sanidad.gob.es)

La cafeína no es inocua para nuestro organismo ya que podemos llegar a ser dependientes de ella y además general tolerancia, es decir, cada vez se necesita consumir una mayor cantidad para conseguir el mismo efecto. *“El cafeísmo, nombre por el que se conoce a la dependencia cafeínica, se suele caracterizar por un estado de nerviosismo, agitación, ansiedad e insomnio. A veces pueden aparecer trastornos gastrointestinales, cardiacos y del Sistema Nervioso Central con ingestas superiores a 250 mg/día. Cuando se suprime su consumo en pacientes habituados, se produce un característico síndrome de abstinencia entre las 12 y 24 horas tras el último consumo.”*³

¹Comité Científico AESAN (Grupo de Trabajo) Rubio, C., Cámara, M., Giner, R.M., González, M.J., López, E., Morales, F.J., Moreno, M. y Portillo, M.P. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2021, 33, pp: 151-210. Disponible en: BEBIDAS_ENERGETICAS.pdf (aesan.gob.es)

²Portal Plan Nacional sobre Drogas - Bebidas energéticas (sanidad.gob.es)

³Comité Científico AESAN (Grupo de Trabajo) Rubio, C., Cámara, M., Giner, R.M., González, M.J., López, E., Morales, F.J., Moreno, M. y Portillo, M.P. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2021, 33, p.167

Como se puede apreciar en la siguiente tabla, extraída del Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas, a mayor cantidad de cafeína consumida mayores son los efectos sobre la salud. El peso de la persona consumidora también es un factor que influye en los efectos sobre la salud de la cafeína, así las personas con un menor peso experimentan los efectos de la cafeína con menores consumos. La tabla recoge los resultados para las concentraciones habituales de cafeína en las distintas presentaciones comerciales: 15, 32, 40 y 55 mg cafeína/100 ml.

Tabla 2. Riesgo de alteraciones del sueño y efectos generales para la salud en función del volumen consumido (250, 500, 1000 ml) y la concentración de cafeína de la bebida energética (15, 32, 40 y 55 mg cafeína/100 ml) para cada tipo de consumidor según su peso (50, 60, 70 kg p.c.)

Cafeína/100 ml	Volumen de bebida energética consumida								
	250 ml			500 ml			1000 ml		
	50 kg	60 kg	70 kg	50 kg	60 kg	70 kg	50 kg	60 kg	70 kg
15 mg	Sin alteración del sueño	Sin alteración del sueño	Sin alteración del sueño	Alteración del sueño	Sin alteración del sueño	Sin alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño
	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud
32 mg	Alteración del sueño	Sin alteración del sueño	Sin alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño
	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud
40 mg	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño
	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud
55 mg	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño	Alteración del sueño
	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Sin efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud	Efectos generales sobre la salud

 1,4 mg/kg p.c./día: dosis asociada a alteraciones del sueño (latencia del sueño y reducción de la duración del sueño) (EFSA, 2015b).
 3 mg/kg p.c./día: dosis diaria asociada a efectos adversos generales para la salud (efectos cardiovasculares y hematológicos, neurológicos y psicocomportamentales) (EFSA, 2015b).

Fuente: Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. pp.171-172.

EFFECTOS DEL CONSUMO FRECUENTE DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

El consumo regular de estas bebidas energéticas produce la estimulación de los sistemas Nervioso Central y cardiovascular y hay relación con el sobrepeso y la obesidad. De hecho, su consumo frecuente se asocia con sobredosis de cafeína, hipertensión, pérdida de masa ósea y osteoporosis, y otras enfermedades cardiovasculares. Igualmente se alerta en el informe sobre que el consumo excesivo de bebidas energéticas puede servir como indicador del consumo de otras sustancias problemáticas como, por ejemplo, en combinación con bebidas alcohólicas.⁴

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS ENTRE LA POBLACIÓN TRABAJADORA

Si inicialmente preocupaba el consumo de estas bebidas energéticas por parte de los más jóvenes, ya se está empezando a valorar su consumo por parte de la población trabajadora, de hecho, en 2020 Proyecto Hombre en colaboración con la Fundación Laboral de la Construcción elaboraron un estudio donde se abordó este tema.⁵

Los resultados de este estudio desvelaron que *aproximadamente la mitad (48,2%) de las personas trabajadoras del sector de la construcción declaraba haber consumido alguna vez este tipo de producto, llegando al 19% lo que lo habían hecho a lo largo del último mes. El análisis según género también muestra que los varones (20%) consumen en mayor medida que las mujeres (13,5%)*

Se apreciaron diferencias en las tasas de consumo según *el nivel formativo de los trabajadores y trabajadoras, siendo los universitarios quienes las consumen en menor medida (7%), frente a trabajadores con Educación Secundaria Obligatoria (26,5%).*

También existen importantes diferencias en consumo en función del puesto de trabajo, *siendo los trabajadores con categoría de peones quienes las consumen en mayor proporción (27%) frente al personal administrativo (6,9%) o personal directivo (7,5%).*

“Con relación al momento en que los participantes en el estudio consumen estas bebidas, destaca el hecho que alrededor de la mitad de los participantes lo ha hecho en fines de semana o días libres, lo que muestra una importante asociación con el tiempo de ocio, pero también destaca un porcentaje no despreciable de personas trabajadoras que la consumen antes o durante la jornada (6,5%) o bien con posterioridad a la misma (13,5%)”.

Por otro lado, los datos obtenidos en la encuesta EDADES correspondientes al año 2022, respecto a la población general de 15 a 64 años, en donde se sitúa la población trabajadora, reflejan que la prevalencia de consumo de bebidas energéticas en los 30 días previos a la realización de la encuesta fue del 14,2%.

⁴ Comité Científico AESAN. (Grupo de Trabajo) Rubio, C., Cámara, M., Giner, R.M., González, M.J., López, E., Morales, F.J., Moreno, M. y Portillo, M.P. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2021, 33, pp: 151-210. Disponible en: BEBIDAS_ENERGETICAS.pdf (aesan.gob.es)

⁵ Fuente: CONSUMO DE BEBIDAS ESTIMULANTES EN TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN - Proyecto Hombre

BEBIDAS ENERGÉTICAS

Según los resultados de dicha encuesta se evidencia que el consumo de las bebidas energéticas se da con mayor frecuencia entre los hombres que entre las mujeres (17,1% entre los hombres frente al 11,2% entre las mujeres), siendo este patrón aplicable para todos los tramos de edad. Ahora bien, el consumo de las bebidas energéticas disminuye entre los encuestados de edades superiores.⁶

Prevalencia del consumo de bebidas energéticas en los últimos 30 días en la población de 15- 64 años (%). España, 2022.

	15-44 años			15-24 años			25-34 años			35-44 años			45-54 años			55-64 años		
	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M
Bebidas energéticas	14,2	17,1	11,2	37,6	42,8	32,1	21,9	26,3	17,5	10,9	13,7	8,2	6,3	8,0	4,5	3,5	4,7	2,4

Fuente: Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Dossier informativo: Bebidas energéticas. p. 7. Disponible en: Informe bebidas energéticas 2023 (sanidad.gob.es)

El dato alarmante que se desprende de la citada Encuesta EDADES es que uno de cada cuatro individuos de los que consumieron bebidas energéticas reconocía haberlas mezclado con alcohol (25,8%).

Prevalencia del consumo de bebidas energéticas mezcladas con alcohol en los últimos 30 días en la población de 15-64 años que consumió bebidas energéticas en los últimos 30 días, según edad y sexo (%). España, 2022.

	15-44 años			15-24 años			25-34 años			35-44 años			45-54 años			55-64 años		
	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M	T	H	M
Bebidas energéticas mezcladas con alcohol	25,8	27,8	22,8	32,3	33,0	31,2	24,7	26,6	21,8	17,9	23,0	9,5	20,6	24,0	14,6	18,9	20,0	16,9

Fuente: Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Dossier informativo: Bebidas energéticas. p. 7. Disponible en: Informe bebidas energéticas 2023 (sanidad.gob.es)

De hecho, la encuesta refleja que la prevalencia de consumo de bebidas energéticas es superior entre aquellas personas que han consumido, durante el mismo periodo de tiempo, otras sustancias psicoactivas como, por ejemplo, alcohol, tabaco y otras sustancias ilegales, o han realizado patrones de riesgo (borracheras y/o binge drinking?).

Así pues, llama la atención:

- El elevado consumo de bebidas energéticas entre aquellos que han consumido cannabis (37,1%), entre aquellos que se han emborrachado (32,9%) y entre aquellos que han hecho binge drinking (26,4%).
- 19,1% de los que han consumido cocaína han tomado bebidas energéticas mezcladas con alcohol en el último mes.
- Uno de cada cinco de los que se han emborrachado han consumido bebidas energéticas mezcladas con alcohol.

⁶ Fuente: Informe bebidas energéticas ESTUDES 2023 (sanidad.gob.es)

⁷ Consumo excesivo y rápido de alcohol

Prevalencia de consumo de bebidas energéticas en los últimos 30 días, en la población de 15 a 64 años que ha consumido diferentes sustancias psicoactivas en los últimos 30 días (%). España, 2022.

	Consumo de alcohol		Borracheras		Binge Drinking		Tabaco		Cannabis		Cocaína	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
Ha consumido bebidas energéticas	15,4	12,0	32,9	12,9	26,4	11,9	18,6	11,5	37,1	12,0	36,1	13,8

Fuente: Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Dossier informativo: Bebidas energéticas. p. 8. Disponible en: [Informe bebidas energéticas 2023](https://www.sanidad.gob.es/informacion-salud/estudios-y-encuestas/estudes-2023/informe-bebidas-energeticas-2023). (sanidad.gob.es)

BIBLIOGRAFÍA

- Comité Científico AESAN. (Grupo de Trabajo) Rubio, C., Cámara, M., Giner, R.M., González, M.J., López, E., Morales, F.J., Moreno, M. y Portillo, M.P. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2021, 33, pp: 151-210. Disponible en: [BEBIDAS_ENERGÉTICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/BEBIDAS_ENERGÉTICAS.pdf) (aesan.gob.es)
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Dossier informativo: Bebidas energéticas. 2023. Disponible en: [Informe bebidas energéticas ESTUDES 2023](https://www.sanidad.gob.es/informacion-salud/estudios-y-encuestas/estudes-2023/informe-bebidas-energeticas-2023) (sanidad.gob.es)
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España. ESTUDES 2023.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en población general en España. EDADES 2022.



Depósito Legal
M-24679-2023

Edita

Secretaría de Salud Laboral UGT-CEC

Diseña e imprime
Blanca Impresores SL

Financiado por



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS