

BEBIDAS ENERGIZANTES, ¿EL CONSUMO DE ESTAS PUEDE SER PELIGROSO?

OBJETIVO GENERAL

Determinar qué consecuencias pueden causar el consumo excesivo de las bebidas energizantes en la población juvenil y adulta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir que es una bebida energizante y de que se compone.
- Explicar de una manera sencilla como estas bebidas pueden causar una adicción.
- Identificar como estas bebidas pueden causar riesgos a la salud.

En la actualidad, el mercado se ha llenado de distintos productos, el siguiente punto trata sobre las “bebidas energizantes o energéticas”, el consumo de estas bebidas ha aumentado notablemente en la población joven y adulta ya que el objetivo de estas es incrementar la energía o resistencia del que lo esté consumiendo teniendo en cuenta que estas contienen un alto porcentaje de cafeína y taurina.

¿QUÉ ES CAFEÍNA Y TAURINA?

La cafeína es una sustancia que estimula el sistema nervioso central, este contiene unos geles energéticos que aumentan la energía y resistencia del que lo esté consumiendo. La taurina no es un estimulante, este es un aminoácido que actúa en los procesos metabólicos del organismo por esta razón se emplea principalmente en las bebidas energizantes y en suplementos alimenticios de los deportistas.

¿CÓMO ESTAS PUEDEN CAUSAR UNA ADICCIÓN?

Distintos tipos de estudios nos muestran como estas bebidas son procesadas a través de nuestro cuerpo a la hora de ser ingeridas, uno de estos nos dice que los primeros efectos de estas cumplen su objetivo aumentando notablemente la energía del organismo; ya una vez el cuerpo absorbe todos estos componentes comienza a disminuir la cafeína lo cual hace que el hígado comience a obtener azúcar de la sangre para seguir trabajando lo que genera una sensación de cansancio, posteriormente el organismo comienza a sentir los síntomas de la privación de dicha bebida (dolor de cabeza, estreñimiento, etc.).

Una vez ya ingerido estas unas cuantas veces el organismo o tarda en volverse tolerante a una dosis normal o regular de cafeína, como resultado necesitara una mayor cantidad para experimentar síntomas similares a los de las primeras ocasiones.

¿CÓMO AFECTA A LA SALUD?

Con el paso del tiempo un consumo no moderado de estas bebidas puede causar complicaciones en el organismo trayendo consigo distintos cuadros clínicos, los mas frecuentes provocados por estas son:

- Intoxicación por cafeína
- Síndrome de abstinencia a la cafeína
- Crisis comiciales
- Alteraciones vasculares y arritmia
- Deterioro de las funciones ejecutivas y el rendimiento cognitivo
- Alteraciones endocrino metabólicas

A parte de los cuadros clínicos biológicos también podemos encontrar inconvenientes a nivel psiquiátrico, los cuales no solo afectan a los que ya tienen algún antecedente patológico mental, también afectan a personas sanas los más frecuentes provocados por estas son:

- Ansiedad
- Psicosis
- Trastorno bipolar
- Trastorno de sueño