El peligro de mezclar bebidas energizantes con alcohol

Los médicos alertan de que cada vez acuden **más jóvenes a los hospitales con ansiedad y taquicardias** después de consumir bebidas energéticas mezcladas con alcohol.

Cada vez son más los jóvenes que acuden al hospital con ansiedad y taquicardias después de haber consumido este combinado

El peligro de mezclar bebidas energizantes con alcohol

De acuerdo con las encuestas internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la venta entre jóvenes y adultos de las llamadas bebidas energizantes o energéticas, ha ido en aumento hasta alcanzar un porcentaje **del treinta y cuatro por ciento**, mientras que el rango de las personas que han mezclado esas bebidas con alcohol u otra sustancia ronda el cuarenta y cinco por ciento. El estudio revela que el principal propósito de quienes consumen **este cóctel es potenciar los efectos de ambos productos** tanto con fines recreativos como de rendimiento.

Conocidas ampliamente por su poder estimulante, las “energy drinks” son compuestos embotellados o enlatados elaborados sin alcohol, que incluyen en su formulación ingredientes tales como taurina, cafeína, guaraná, ginseng, glucuronolactona, teína, azúcar o sus sustitutos, vitaminas, minerales, inositol y carnitina, entre otras sustancias, los cuales actúan sobre el sistema nervioso central (SNC), afectando en diferente grado la acción de los neurotransmisores que se encargan de emitir la sensación de cansancio al mismo tiempo que se favorecen aquellos relacionados con la sensación de bienestar.

Bebidas energéticas y alcohol, una bomba en tu organismo

Estas bebidas llevan tiempo de moda, sobre todo entre los más jóvenes, además de por sus evidentes efectos vigorizantes, por los reclamos que los asocian con los deportes extremos, la aventura y el riesgo.

Pero riesgo conlleva también una ingesta excesiva de ellas. De hecho, hay marcas que ofrecen en una sola lata, el equivalente en cafeína a 14 cafés. Eso sin hablar de otros ingrediente, como la taurina, un aminoácido que interviene en la formación de la bilis y que está de manera natural en la carne y el pescado.

Tomar demasiadas bebidas energéticas es peligroso, sobre todo por el contenido en cafeína. Una ingesta inferior a 400 mg es segura, aunque en los adolescentes debe reducirse a 100 mg diarios. Sin embargo, hay bebidas que con tomar sólo una, ya se superan esas cifras. Y hay otras que no reseñan la cantidad de cafeína que contienen en el etiquetado o lo enmascaran en letra súper pequeña.

El consumidor de este tipo de combinados no es consciente de las cantidades de alcohol que ingiere pudiendo tener problemas como cirrosis, hígado graso, enfermedades hepáticas… Derivadas del **consumo excesivo de alcohol**. A estos inconvenientes hay que sumar el alto poder estimulante de las bebidas energéticas, pues contienen altas cantidades de cafeína o taurina que son la causa directa de una aceleración del ritmo cardiaco pudiendo derivar en problemas como arritmias u otra serie de trastornos cardiovasculares.

Es importante que tengamos en cuenta que el alcohol y las bebidas energéticas son un combinado explosivo para nuestro organismo, por ello es aconsejable evitarlo.

Falsa sensación de control

Lo más preocupante es, sin duda, la **mezcla de bebidas energéticas y alcohol**, y en ocasiones con drogas, como han puesto de moda algunos jóvenes. Combinar alcohol y bebidas energéticas está, por desgracia, a la orden del día cada fin de semana.

Las consecuencias de esta mezcla explosiva: "El **alcohol** es un neurodepresor y las **bebidas energéticas** son neuroestimulantes. La cafeína camufla el efecto del alcohol y así parece que no están tan bebidos como están. Pero el efecto del alcohol y sus niveles en sangre son los mismos que sin tomar la bebida energética. Se produce una falsa sensación de control y ahí está el peligro. Esta mezcla es absurda. Su único objetivo es lograr más resistencia al alcohol para aumentar el consumo.

Digamos que esta mezcla puede ser una verdadera bomba para el organismo: mientras que el alcohol tiene la capacidad de deprimir el Sistema Nervioso Central, el efecto de estas bebidas es totalmente opuesto: estimularlo. Por esta razón, el cuerpo no siente en el momento los clásicos efectos de beber en exceso, y así, la persona termina bebiendo de más, llegando a intoxicaciones severas, que pueden terminar, incluso, en la muerte.

Riesgos de mezclar alcohol con bebidas energéticas

En el caso de la mezcla de bebidas estimulantes y alcohol, la acción efusiva de la cafeína en conjunción con la obra depresiva del etanol, provoca entre sus consumidores la **disminución de los reflejos**, como de sus capacidades visual, auditiva, oral y motriz, nauseas, vómito, adicionalmente una **falsa sensación de sobriedad** que conlleva a un aumento en el consumo de alcohol con el consecuente riesgo de coma etílico, daño hepático e incluso infarto, esto último a causa de la acción contradictoria de ambos

productos sobre el corazón y las arterias, adicionalmente a los lógicos accidentes de tráfico y efectos de largo plazo.

Al ingerir mayores cantidades de alcohol, aumenta el riesgo de padecer problemas derivados de este consumo excesivo, como: enfermedades hepáticas, cirrosis e hígado graso, entre otros. La aceleración del ritmo cardíaco puede derivar en trastornos cardiovasculares y arritmias.
Dado que el alcohol relaja el corazón y las bebidas energizantes lo estimulan, se puede producir un colapso.

Estudio sobre intoxicaciones alcohólicas

Un estudio de La Universidad Autónoma de Barcelona y el Hospital de Sabadell demuestra que el consumo de este tipo de combinados puede provocar "intoxicaciones agudas". Es muy peligroso porque hace falta muy poco para intoxicarse: una sola copa equivale a tomarse seis cafés, suficiente para sufrir síntomas como la aceleración del ritmo cardiaco o tener la sensación de no poder respirar.

Los efectos son distintos en cada persona y tener información sobre lo que se consume y sobre el estado de salud de cada uno es crucial para evitar correr riesgos. Por ello, los médicos recuerdan que las **bebidas energéticas están contraindicadas** para personas con enfermedades cardíacas, hipertensión, trastornos cerebrales neurológicos, embarazadas, menores de 16 años y diabéticos.

Accidentes

Un médico del Samur nos narra uno de los muchos accidentes causados por esta mezcla para que se pueda entender la magnitud del peligro. "Hace unos meses atendimos un choque fronto-lateral entre dos vehículos, con dos pacientes muy jóvenes fallecidos, tres atrapados muy graves, y otros dos más leves. El conductor causante dio un **índice de alcoholemia veinte veces superior** al máximo permitido, prácticamente no era compatible con el estado de consciencia, pues era una cifra más propia de un coma etílico. Conducía bajo los efectos de esa combinación letal y no había señales de frenada en el asfalto".

Al respecto es importante adoptar las observaciones elaboradas al respecto por la OMS en el sentido de que las bebidas energetizantes no deben ser consumidas por menores de quince años, ni por mujeres embarazadas, en periodo de lactancia, por personas con

presión arterial alta, problemas cardiacos, renales o diabéticas, ni con trastornos de ansiedad o sensibles a la cafeina.

Las recomendaciones incluyen no hidratarse con ellas, ni ingerirlas antes de cenar, como no mezclarlas con alcohol o alguna otra droga, ni reemplazarlas en lugar de una buena alimentación y buen descanso.

Niños de 9 o 10 años que van al colegio con la lata en la mochila…

Temblores. Inventadas en 1995 por los austriacos de Red Bull, las llamadas bebidas energizantes han salido de los gimnasios, su primer destino, y hoy están al alcance de cualquier mano. En gasolineras, máquinas expendedoras cercanas a colegios e institutos… **Uno de cada cinco niños en España va a la escuela con ellas**. Un combinado nada apto para menores. «Alteran su capacidad de concentración» y abundan las evidencias, según profesores y médicos, de que provocan vómitos, temblores e irritabilidad.

A Alberto, estudiante de BUP, le bastó con ingerir 160 miligramos de cafeína y dos de taurina, los principales ingredientes activos de este tipo de bebidas. La cafeína estimula el sistema nervioso central y cardiaco, facilita la liberación de catecolaminas, como la adrenalina y la dopamina, y estimula la vasodilatación. La taurina mejora la resistencia física. Una explosión de energía en pocos sorbos…