

¿Son necesarias las bebidas energéticas en niños y adolescentes que practican deporte?

Universidad Viña del Mar Especialista se refiere al consumo y explica los efectos asociados para los más jóvenes. Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado el año pasado, la actividad física en adolescentes entre 11 a 17 años es insuficiente. Dicha investigación estableció que, a nivel mundial, el 80% de los jóvenes en la etapa escolar no realizan el mínimo de actividad física al día, el que corresponde a una hora. La preocupación se ha centrado en el sedentarismo y poco se habla del porcentaje de niños o adolescentes que sí realizan deporte constantemente y el uso de bebidas energéticas. En este sentido, un informe clínico de la American Academy of Pediatrics (AAP) indica que existe confusión entre las bebidas energéticas y las bebidas isotónicas o conocidas como “deportivas”, esto especialmente en los jóvenes que la consumen tras la realización de ejercicios. □ La docente de la [carrera de Nutrición y Dietética](#) de la Universidad Viña del Mar (UVM), Javiera González Doris, explica que “bebidas energéticas son perjudiciales por los estimulantes que posee. Por su parte, las bebidas isotónicas también lo son por su alta concentración de azúcar, el que en algunos casos podría llegar hasta 1/3 de las recomendaciones diarias de azúcar, por lo tanto, tampoco son recomendables”. La académica UVM asevera que “las bebidas isotónicas están recomendadas exclusivamente para el ejercicio vigoroso en adultos, en ningún caso en niños. Es importante que los padres sepan que la principal fuente de hidratación en los niños debe ser el agua, ya sea antes, durante y después de la actividad física”. Cabe mencionar que las bebidas energéticas actúan como estimulantes ya que contienen cafeína, guaraná y taurina, por lo que especialistas son categóricos en recalcar que este tipo de brebaje no deben ser consumido por niños ni adolescentes, dado a los efectos nocivos que se produce a nivel neurológico y cardiovascular. “Es importante insistir que ningunas de estas bebidas deben ser consumidas por niños, la hidratación debe ser mediante el agua, eso sumado a una buena alimentación, la que debe ser variada y adecuada según la edad, sexo y tipo de actividad física que se realice, entre otros”. González hace hincapié a los efectos que producen las bebidas energéticas indicando que “este tipo de bebestible produce adicción y dependencias producto de la concentración de cafeína, por lo que el uso excesivo de ellas genera jaquecas, fatiga, irritabilidad, dolor muscular e incluso náuseas y vómitos”. Respecto a la adecuada alimentación para quienes realizan deporte, la nutricionista añade que “para lograr las metas o rendimiento, ya sea a través de un podio y de esta manera alcanzar una medalla o mejorar un tiempo, no es necesario tener una dieta especial o tomar suplementos, pues la clave es comer los alimentos correctos, en porciones adecuadas según el plan de entrenamiento de cada persona, pues no existen planes estandarizados, ya que se debe evaluar caso a caso”.