

PRINCIPALES MARCAS DE BEBIDAS ENERGÉTICAS Y SU COMPOSICIÓN



Monster
Volumen: 500 ml
Cafeína: 180 mg
Azúcares: 56,25 g
Taurina: 2 ml



Red Bull
Volumen: 473 ml
Cafeína: 141,9 mg
Azúcares: 52,03 g
Taurina: 1,892 ml



Blue Chameleon
Volumen: 250 ml
Cafeína: 75 mg
Azúcares: 27,5 g
Taurina: 0,9 ml



Burn
Volumen: 500 ml
Cafeína: 160 mg
Azúcares: 72,5 g
Taurina: 2 ml



Rockstar
Volumen: 500 ml
Cafeína: 150 mg
Azúcares: 61,3 g
Taurina: 2 ml

La mitad de los adolescentes consumen bebidas energéticas sin conocer sus riesgos

El catedrático de Endocrinología y Nutrición, Daniel de Luis, aconseja un empleo prudente de estos refrescos

ANA SANTIAGO

VALLADOLID. El debate sigue abierto. ¿Son malas las bebidas energéticas?, ¿Lo son las isotónicas deportivas? ¿Son aptas para todas las edades?

El doctor Daniel de Luis, catedrático de Endocrinología y Nutrición en la Universidad de Valladolid, aclara aspectos fundamentales a considerar en este consumo. Explica que, en primer lugar, hay que distinguir entre las bebidas isotónicas y las energéticas. Las primeras las toman los deportistas, tienen sales, hidratos de carbono y ayudan a reponer lo perdido mientras se hace ejercicio. Nada que decir, ningún problema». Sin embargo, añade, «con las energéticas hay que tener más cuidado. Los estudios, por ejemplo de Estados Unidos, revelan que la mitad de los adolescentes las toman de forma regular. Hay que tener cuidado porque tienen en su composición además de sales y de hidratos de car-

bono, taurina, cafeína, guaraná, ginseng, y azúcar. La cuestión está en lo que se va acumulando a lo largo del día y en el patrón de consumo». Destaca este especialista en Nutrición del Río Hortega, que «cuando uno se toma un café, e incluso hasta dos o tres, lo hace lentamente, en una conversación con alguien, en una cafetería... mientras que estas bebidas se ingieren de forma rápida, además son refrigeradas lo que invita a un consumo sin reposo; con lo cual es un pelotazo de cafeína.

Pero, además, depende de cuanto haya en cada envase. Si llevan 200 o, incluso, 300 miligramos no hay problema; pero algunas portan 400 e, incluso, 500. Además la cantidad de cafeína tienen que incluirla en la composición por ley; pero no ocurre así con el ginseng o el guaraná y ambos aportan también cafeína, suman si que se sepa cuánto. Refrigerado y bebido de un tirón, frente a una pantalla de ordenador o viendo una peli o mientras se estudia, metiéndose no una sino varias bebidas al organismo... es una bomba de relojería. Ahora bien, si te toma una y no has bebido también cafés o colas... pues al cuerpo no se lo pones tan difícil. Y si se mezcla con el alcohol, resulta aún más dañino claro». Y ¿qué provoca? pues el exceso, el abuso



El doctor Daniel de Luis, en una conferencia. G. VILLAMIL

pueda causar a personas con problemas de hipertensión o cardiacos una afectación importante».

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recoge en su informe de hace ya un año una alerta del elevado consumo en jóvenes y adolescentes y la necesidad de informar debidamente sobre los potenciales riesgos para la salud que supone una ingesta alta de este tipo de productos. Mucha más cafeína que

«El problema no es solo tomar mucho sino el patrón de consumo, se ingieren de forma rápida y frecuente»

un espresso que tiene alrededor de unos 80 miligramos.

En la encuesta ESTUDES en población de estudiantes de 14 a 18

OTRAS BEBIDAS

Café espresso

Volumen: 60 ml
Cafeína: 80 mg
Azúcares: 0 g
Taurina: 0 ml

Coca-Cola

Volumen: 330 ml
Cafeína: 35 mg
Azúcares: 29,7 g
Taurina: 0 ml

años del año 2021 se ha investigado acerca del impacto y alcance que tiene el consumo de bebidas energéticas con alto contenido en cafeína entre los alumnos de 14 a 18 años. El análisis de los resultados indica que casi la mitad de los estudiantes han tomado bebidas de este tipo en los últimos 30 días, siendo la prevalencia mayor en los chicos (50,7%) que en las chicas (39,0%).

Un 31% de adultos consume este tipo de bebidas de forma habitual frente a un 62% de adolescentes de entre 10 y 18 años y un 26% de niños de entre 3 y 10 años. Son datos del Ministerio de Sanidad. En lo que respecta a la práctica de mezclar bebidas energéticas con alcohol, el 16,1% de los estudiantes de 14 a 18 años lo ha hecho en los últimos 30 días, cifra que es superior entre los hombres. Su empleo abusivo es, por lo tanto, preocupante por los efectos adversos de la cafeína, que pueden derivar en trastornos de sueño, de ansiedad o cambios en la frecuencia cardíaca.

Treinta carreras exigen una nota superior al 12 para obtener plaza, más de la mitad de la USAL

Los dobles grados de Biotecnología y Farmacia en Salamanca y Física y Matemáticas de la UVA requieren las mayores calificaciones de la región

EL NORTE

VALLADOLID. Treinta grados o dobles grados que ofertan las universidades públicas de Castilla y León exigen a los estudiantes de Bachillerato y Formación Profesional tener una calificación me-

dia superior al doce para acceder a sus estudios el próximo curso, según las primeras notas de corte de las titulaciones publicadas por las instituciones académicas y recogidas por Ical. Son ligeramente superiores a las del año pasado, por lo que se trata de las notas de corte más altas en la historia para entrar en la universidad.

El nuevo formato de la EBAU motiva un incremento de las notas. Castilla y León repitió como una de las autonomías con el mayor porcentaje de aprobados, con un 98,4%, dos puntos más que el

curso anterior. Y eso tiene su consecuencia a la hora de entrar en una carrera con elevada demanda de estudiantes. No en vano, los 30 grados con una nota de corte por encima de doce son tres menos que el año pasado pero nueve más que en 2020, cuando se registraron 21.

La Universidad de Salamanca (USAL) acumula 17 de las carreras que requieren una mayor nota (por encima de doce), seguida de Valladolid (UVA), con diez; la de León (ULE), con tres; y la de Burgos (UBU), con ninguna.

El doble grado en Biotecnología y en Farmacia de la USAL tiene el privilegio de liderar, un año más, el ranking de calificaciones más elevadas de la comunidad, con una primera nota de corte de 13,661 (frente a 13,775 del curso pasado) sobre un máximo de 14.

Tras ello aparecen otros dos de Física y Matemáticas que ofrecen las universidades de Salamanca y Valladolid, con unas calificaciones de 13,640 y 13,600, respectivamente. Vuelven a adelantar a uno de los 'clásicos' en las notas por la elevada demanda de solicitudes de admisión y la escasez del número de plazas. Se trata del grado de Medicina, con un 13,293 en la UVA, que baja mínimamente con respecto al año pasado, y

13,255 en Salamanca.

A continuación aparece la nueva carrera de Biomedicina y Terapias Avanzadas, con 13,223. Es la tercer nota más alta de la UVA, seguido de otro doble grado como Matemáticas e Ingeniería Informática de Servicios y Aplicaciones, en el campus vallisoletano (13,216), y Biotecnología en la USAL (13,097). Además, se cuela Traducción e Interpretación y Derecho en Salamanca (13,086).

También supera ese listón, al igual que ocurre en Salamanca, Enfermería en la Universidad de Valladolid, con un 12,220. Muy cerca de esa nota se situaron Derecho y Administración y Dirección de Empresas (11,920) y Enfermería en Soria (11,780) y en Palencia (11,768).