

INFORME a los PADRES

RP 34:7

Bebidas de Energía— Demasiado riesgo para los niños

La última tendencia peligrosa que afecta a los niños es el consumo de las bebidas de energía. No hay restricciones de edad mínima para los consumidores, por lo tanto, las bebidas de energía son regularmente compradas por niños y jóvenes en las tiendas y los supermercados.

¿Qué son las bebidas de energía?

Las bebidas de energía son:

- Bebidas gaseosas que proclaman aumentar la perspicacia y la resistencia;
- Contienen hasta 3,000 mg de estimulantes (en comparación hay 34.5 mg de estimulantes en una lata de Coca-Cola); y
- Las marcas más conocidas incluyen Red Bull, Monster, y Rockstar.

¿Cuáles son los riesgos?

Las compañías productoras de las bebidas de energía comercializan estas bebidas para los niños a través de programas televisivos y anuncios deportivos. Rápidamente, los varones adolescentes se están convirtiendo en el grupo mayoritario de consumidores de bebidas de energía dentro de esta industria de 10 mil millones de dólares. En un estudio reciente, "Epidemic: Teen Perceptions and Consumption," se indica que para la edad de 12 años, uno en cada tres estudiantes había probado alguna bebida de energía. Para la edad de 14 años, el 80 por ciento de estudiantes había probado bebidas de energía y casi el 50 por ciento de ellos consumen estas bebidas de modo habitual.

Las bebidas de energía contienen grandes cantidades de estimulantes incluso, guaraná,



una de las fuentes más poderosas de cafeína. Mientras se requiere que las compañías indiquen a la cafeína como ingrediente, a éstas no se les requiere informar el contenido ni las cantidades de otros estimulantes. Tampoco se requiere que informen los posibles riesgos asociados con el consumo de las bebidas de energía. Los efectos secundarios del consumo excesivo de estimulantes en estas bebidas incluyen:

- Palpitaciones de corazón;
- Adicción a la cafeína;
- Dolores de cabeza severos;
- Aceleración del pulso;
- Episodios de estremecimiento y choque;
- Inquietud y la náusea;
- Insomnio; y
- Mayor propensión a una trombosis cerebral.

Los efectos secundarios a largo plazo en los niños que consumen las bebidas de

energía son desconocidos. La investigación actual indica que el consumo de las bebidas de energía durante la niñez puede ser ligado a la adicción ilícita de drogas en el futuro.

¿Qué se puede hacer?

Hable con sus niños acerca de los riesgos de bebidas de energía para prevenir el primer consumo. "Nuestros niños no necesitan más drogas (o más estimulantes), como la cafeína que estas bebidas contienen, sin mencionar las calorías vacías que estas bebidas proporcionan," dice Denise Koo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Hable con su pediatra si usted sospecha que su niño está mostrando algunos de estos síntomas.

Prevenga el consumo de bebidas de energía en escuelas. Hable al director escolar sobre sus preocupaciones. Limitar el acceso a bebidas de energía y alimentos nocivos es importante para la salud de los estudiantes. Restringir el consumo de bebidas de energía, especialmente en las escuelas primarias y secundarias, puede enviar un fuerte mensaje acerca del potencial dañino de estas bebidas. Por ejemplo, un paso importante que tomó el Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles fue eliminar todas las bebidas de energía de las máquinas vendedoras y las tiendas escolares como parte de su prohibición a la venta de bebidas azucaradas, dice Steven Teutsch, principal científico del Departamento de Salud Pública en el Condado de Los Angeles.

Este *Informe a Los Padres* fue escrito por Shoshanna Goldin.



Este *Informe a Los Padres* fue escrito para los miembros de la Asociación Nacional de Directores de Escuelas Primarias (NAESP). Ellos pueden reproducirlo sin permiso. Otras ediciones están accesibles en la sección de los miembros en www.naesp.org.