

Posicionamiento del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) sobre el [planteamiento del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 de prohibir todas las bebidas energéticas a menores de 16 años](#)

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), a través de su Área de Nutrición, valora la iniciativa de prohibir la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años como una medida orientada a la prevención y promoción de la salud en un grupo especialmente vulnerable. Los menores de edad constituyen un grupo de interés prioritario en educación sanitaria, por lo que es importante evitar aquellos productos que puedan ser perjudiciales.

Las bebidas denominadas comercialmente como “bebidas energéticas” contienen azúcares, cafeína, taurina y distintas combinaciones de vitaminas y/o minerales. Pese a su denominación como reclamo publicitario, no proporcionan ningún tipo de energía más allá de las calorías aportadas por la elevada cantidad de azúcares que contienen. No han demostrado mejorar el rendimiento ni aportar beneficios nutricionales cuando se realiza una alimentación saludable. No son energéticas, son bebidas estimulantes azucaradas.

Desde el punto de vista metabólico, el exceso de azúcares se asocia a ganancia de peso y a alteraciones del metabolismo de los lípidos e hidratos de carbono, incluyendo aumento de triglicéridos y colesterol y mayor riesgo de diabetes. En cuanto a la cafeína, su consumo excesivo puede producir taquicardias, arritmias o empeoramiento de trastornos cardíacos previos. Asimismo, el aporte elevado de cafeína y otras sustancias estimulantes puede generar alteraciones del patrón del sueño, aumento de fatiga pese a su denominación y favorecer la adicción psicológica.

En determinados contextos, el consumo continuado o en grandes cantidades puede asociarse a alteraciones en la salud mental y, en casos seleccionados, a una descompensación de trastornos psiquiátricos en personas predispuestas. También debe extremarse la precaución en personas con enfermedades neurológicas como la epilepsia, así como en pacientes con patologías cardiológicas, metabólicas o psiquiátricas.

Aunque un consumo aislado de una cantidad muy pequeña no tiene por qué producir alteraciones, no se ha determinado una cantidad como límite de seguridad, especialmente en menores. En este grupo, además del carácter potencialmente adictivo de la cafeína, influyen la baja percepción del riesgo y la posibilidad de un mayor efecto acumulado a lo largo del tiempo al iniciar antes su consumo.

En adultos sanos, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece como límite general de seguridad para la cafeína 400 mg/día o 3 mg/kg de peso y día. No obstante, este dato no debe interpretarse como una recomendación de consumo de bebidas energéticas, cuyo uso continuado y en grandes cantidades puede ser dañino.

La combinación de bebidas energéticas con alcohol añade un riesgo adicional, ya que puede asociarse a mayor intoxicación etílica, disminución de la percepción de embriaguez, mayor estimulación y aumento del deseo de consumo, lo que incrementa la probabilidad de conductas de riesgo y dependencia alcohólica.

Desde el punto de vista de la composición, las principales diferencias respecto a otros refrescos radican en su contenido en cafeína y taurina, además de otros compuestos añadidos. La taurina es un

aminoácido que puede obtenerse con una alimentación saludable, por lo que no es necesario su aporte a través de este tipo de bebidas.

La SEEN desaconseja el consumo de bebidas energéticas y considera que las medidas dirigidas a limitar su acceso en menores se enmarcan en una estrategia de protección de la salud pública. La prevención, la educación nutricional y la promoción de hábitos saludables deben seguir siendo pilares fundamentales para reducir su consumo y evitar sus posibles consecuencias a medio y largo plazo.