

BEBIDAS ENERGÉTICAS

¿Qué son?



Bebidas **no alcohólicas** que contienen estimulantes, como **cafeína, taurina, guaraná o ginseng**. También pueden tener un **alto contenido de azúcares**.



EFFECTOS PARA LA SALUD

Un **consumo elevado y frecuente** puede causar: **efectos cardiovasculares**, como aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

Insomnio, nerviosismo y eventos de **ansiedad o estrés**.

Náuseas, vómitos y dolor abdominal; en ocasiones síndromes metabólicos como **resistencia a la insulina, dislipidemia o hiperglucemia**.



BEBIDAS ENERGÉTICAS MEZCLADAS CON ALCOHOL

La interacción entre el **efecto estimulante de la cafeína** de las bebidas energéticas y el **efecto depresor del alcohol** explica el aumento en el consumo de alcohol, lo cual está relacionado con una **mayor probabilidad de intoxicación etílica**.



PREVALENCIA DE CONSUMO

En Galicia, el consumo de bebidas energéticas en **estudiantes, se situó en el 31,3%** en el año 2025. En España, este porcentaje fue del **38,4%**.

Las consumen más los **hombres**.

♂ > ♀

Los **jóvenes** presentan mayor prevalencia de consumo, sobre todo los de edades entre los **15 y 25 años**.

POBLACIONES MÁS EXPUESTAS

Por sus efectos para la salud: **niños y niñas, adolescentes, embarazadas** y personas con patologías relacionadas con sus efectos sobre la salud, como patologías/problemas cardiovasculares.



LEGISLACIÓN

En España, en su **etiqueta** debe señalarse:

Contenido elevado de cafeína. No recomendado para niños ni para mujeres embarazadas o en período de lactancia.

En el año 2026, Galicia se convirtió en la **primera** comunidad autónoma en **prohibir el consumo y la venta de bebidas energéticas a menores de edad** y restringir su publicidad.

DIEZ PAÍSES PROHÍBEN SU VENTA A MENORES



Azerbaián, Honduras, Kazajistán, Kuwait, Lituania, Letonia, Noruega, Polonia, Rumanía y Turquía



XUNTA DE GALICIA

