

BEBIDAS ENERXÉTICAS

Que son?



Bebidas **non alcólicas** que conteñen estimulantes, coma **cafeína, taurina, guaraná e ginseng**. Tamén poden presentar un **alto contido de azucres**.



EFFECTOS PARA A SAÚDE

Un **consumo elevado e frecuente** pode causar: **efectos cardiovasculares**, coma aumento da tensión arterial e da frecuencia cardíaca.

Insomnio, nerviosidade e eventos de **ansiedade** ou **estrés**.

Náuseas, vómitos e dor abdominal; en ocasións **síndromes metabólicas** coma **resistencia á insulina, dislipidemia ou hiperglucemia**.



BEBIDAS ENERXÉTICAS MESTURADAS CON ALCOL

A interacción entre o **efecto estimulante da cafeína** e das bebidas enerxéticas e o **efecto depresor do alcol** explica o aumento do consumo deste último, o cal está relacionado cunha **maior probabilidade de intoxicación etílica**.



PREVALENCIA DE CONSUMO

En Galicia, o consumo de bebidas enerxéticas en **estudantes, situouse no 31,3%** no ano 2025. En España, esta porcentaxe foi do **38,4%**.

Consúmenas máis os **homes**.

♂ > ♀

As **persoas mozas** presentan maior prevalencia de consumo, sobre todo as de idades entre os **15 e os 24 anos**.

POBOACIÓNS MÁIS EXPOSTAS

Polos seus efectos para a saúde: nenos e nenas, adolescentes, embarazadas e persoas con **patoloxías relacionadas** cos seus efectos sobre a saúde, coma **patoloxías/problemas cardiovasculares**.



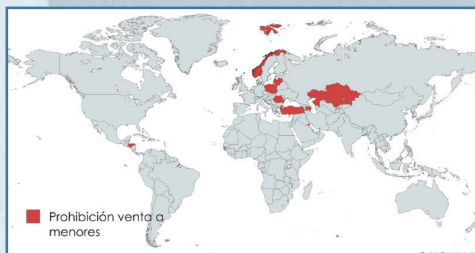
LEXISLACIÓN

En España, na súa **etiqueta** debe sinalarse:

Contido elevado de cafeína. Non recomendado para nenos nin para mulleres embarazadas ou en período de lactación.

No ano 2026, Galicia converteuse na **primeira comunidade autónoma en prohibir o consumo e a venda de bebidas enerxéticas a menores de idade** e en restrinxir a súa publicidade.

DEZ PAÍSES PROHÍBEN A SÚA VENDA A MENORES



Azerbaián, Honduras, Kazajistán, Kuwait, Lituania, Letonia, Noruega, Polonia, Rumanía e Turquía.



XUNTA DE GALICIA

