

Consumo de Bebidas Energéticas en Universitarios: Un Riesgo Sanitario Subestimado

Autores: Franco Boeri, Damián Camus, Constanza Córdova, Magdalena de La Barra, Jose Ángel Puentes.

Filiación: Estudiantes 2º año Medicina, Universidad de los Andes, Chile.

1. Resumen Ejecutivo

El consumo de bebidas energéticas ha aumentado de manera preocupante entre los adolescentes y adultos jóvenes en Chile, especialmente en contextos universitarios. Estos productos, con altas concentraciones de cafeína, además de vitaminas, minerales y estimulantes no nutritivos, tales como guaraná y taurina, son utilizados con frecuencia para mejorar el rendimiento académico o físico, sin considerar los efectos negativos que pueden tener en la salud (1). A corto y largo plazo, se han reportado consecuencias como insomnio, ansiedad, palpitaciones, trastornos gastrointestinales, e incluso en casos extremos, paro cardíaco y muerte (2). Además, su consumo frecuente puede generar efectos adversos a nivel conductual, como mayor irritabilidad, impulsividad, dificultades para concentrarse y alteraciones del estado de ánimo (3).

El problema adquiere mayor relevancia al considerar que estos efectos están mediados por el daño neurotóxico que producen sus componentes, especialmente la cafeína y otros aditivos psicoactivos, que afectan el desarrollo neurológico en una etapa crítica como la adolescencia. Según un estudio de Conadecus en 2022, el consumo en personas de 14 a 30 años aumentó nueve veces entre 2010 y 2020, pasando de 0,4 a 3,6 litros por persona al mes (4).

Este documento aborda el aumento del consumo de bebidas energéticas en estudiantes universitarios, examina las políticas actuales en Chile y presenta el modelo canadiense como ejemplo comparativo de regulación.

2. Planteamiento del Problema

El aumento del consumo de este tipo de bebidas resulta preocupante hoy en día, no solo por su crecimiento sostenido en la población universitaria, sino también por la percepción generalizada de que su ingesta es inofensiva. La adolescencia y juventud están especialmente expuestas a su consumo debido a factores como el marketing, el sabor y la fácil accesibilidad a ellas.

El problema central es el impacto neurotóxico de sus componentes, especialmente cuando se consumen en altas dosis o de manera frecuente. La cafeína en grandes cantidades puede alterar los patrones de sueño, generar dependencia, ansiedad e incluso modificar procesos neuronales en desarrollo (5).

Además, es común que los adolescentes mezclen estas bebidas con alcohol, y las usen para mejorar el rendimiento físico o académico, lo que ha contribuido a que su consumo se normalice en estos grupos. Este comportamiento forma parte de un patrón más amplio de determinantes sociales de la salud en la adolescencia, que incluye también el uso de tabaco y fármacos sin prescripción, evidenciando que no es solo una elección individual, sino un fenómeno influenciado por factores sociales y culturales (6).

Pese a los riesgos, estas bebidas no están reguladas como fármacos aunque contienen compuestos con efectos farmacológicos claros. Si bien no existe un consenso internacional en torno a su clasificación y control, algunos países como Noruega, Francia y Dinamarca han impuesto restricciones de edad o de comercialización para limitar su acceso (7). Organizaciones como la OMS y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), han advertido sobre los efectos en jóvenes y han recomendado etiquetados claros, educación pública y restricciones de venta a menores. Aunque las recomendaciones están, ya sea por un error o ausencia en su implementación, han sido incapaces de desincentivar el uso de este tipo de productos, el que no ha dejado de incrementar (8).

3. Antecedentes y Análisis de Políticas/Estrategias

3.1 Políticas actuales en Chile

En Chile, la regulación específica sobre bebidas energéticas es limitada y dispersa. El principal marco normativo es el Decreto Supremo N°997 de 1996 del Ministerio de Salud, que las define como “*productos elaborados o preparados especialmente para suplementar la dieta con fines saludables y contribuir a mantener o proteger estados fisiológicos característicos tales como adolescencia, adultez o vejez*”. Esta definición resulta obsoleta y contradictoria con la evidencia actual sobre los efectos adversos de estos productos (9).

La Ley 20.606 sobre etiquetado nutricional también incluye a las bebidas energéticas al exigir advertencias sobre la cantidad de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio presentes en el producto, algunas de las cuales se encuentran en las bebidas energéticas. Sin embargo, no se exige advertencia sobre cafeína ni otros estimulantes, que son los principales agentes relacionados con efectos en el sistema nervioso (10).

Un avance relevante se produjo en 2022, cuando se propuso el proyecto de ley número 15241-11 que “*prohíbe la venta, expendio, ofrecimiento o entrega a menores de edad, a cualquier título, de bebestibles que contengan sustancias aditivas o estimulantes y que por su concentración importen un riesgo para su salud, tales como bebidas no alcohólicas energéticas que incorporan aditivos como cafeína, taurina, tiamina o cualquier otra sustancia similar*” (11). Esta iniciativa reconoce que estos productos no solo no son saludables, sino que representan un riesgo para la salud, lo que constituye un cambio de enfoque importante respecto a lo establecido en el Decreto Supremo antes mencionado. A pesar de constituir un avance indudable, esta medida no considera adecuadamente las necesidades del resto de la población, particularmente de la comunidad universitaria, donde el consumo es particularmente alto.

Ante la creciente preocupación por el consumo de bebidas energéticas y sus potenciales efectos en la salud pública, resulta pertinente examinar modelos internacionales que han adoptado medidas regulatorias eficaces. En este contexto, el sistema canadiense constituye un referente valioso, al establecer políticas claras y orientadas a proteger a la población, especialmente a los grupos más vulnerables.

3.2 Políticas actuales en Canadá

El sistema canadiense establece límites estrictos sobre la cantidad de cafeína máxima de este tipo de bebidas (180 mg/porción), así como también advierte de su consumo a la población más susceptible a efectos secundarios (menores de 14 años, embarazadas y en periodo de lactancia) y cuenta con redes de comunicación con la ciudadanía que permiten reportar a las autoridades de productos que infringen estas restricciones (12). El propósito de referirse a este modelo no es promover su adopción literal, sino ofrecer una guía orientadora para las acciones que deben ser implementadas por la autoridad sanitaria, considerando las circunstancias y particularidades propias de la población chilena.

4. Recomendaciones

Con lo expuesto anteriormente se pretende dejar de manifiesto el riesgo que representan las bebidas energéticas para las personas, al grado de convertirse en una problemática de salud pública. Esta situación se ha agravado por la falta de regulación efectiva, junto con un marketing agresivo y la escasa educación al respecto, las que han contribuido a una percepción errónea sobre su inocuidad y utilidad. Es momento de que se le tome el peso que amerita al daño que están generando estas bebidas, pues de lo contrario, y tal como refleja la estadística, sólo se incrementará su consumo y el número de afectados. Frente a esta problemática, son amplias las medidas que se podrían implementar dependiendo del enfoque que se tome, sin embargo, se aconseja a las autoridades priorizar las siguientes estrategias debido al rápido crecimiento que este fenómeno ha demostrado:

4.1 Advertir a los consumidores acerca del contenido de cafeína de los productos, para lo que se recomienda la incorporación de un nuevo sello que indique cuando éste supera los 180 mg/porción.

4.2 El incentivo de estudios sobre los efectos de los aditivos presentes en estas bebidas, para poder determinar su impacto en la salud de las personas y establecer regulaciones según corresponda.

4.3 Informar a la población acerca de los riesgos asociados al consumo de altos niveles de cafeína, con especial mención a las bebidas energéticas. Para esto, se estima conveniente su inclusión dentro de las charlas que se dictan en los colegios y universidades en el marco de las sustancias nocivas para la salud.

Referencias

1. Clínica Universidad de los Andes. Consumo de energéticas genera consecuencias negativas para la salud [Internet]. Santiago: UANDES; s.f. [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.clinicauandes.cl/noticia/alto-consumo-de-bebidas-energeticas-generaconsecuencias-negativas-para-la-salud>
2. Fernández MRP. Te contamos los riesgos de consumir estas bebidas energizantes en exceso y de forma habitual, así como al mezclarlas con alcohol [Internet]. Tu Canal de Salud; 2023 [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.tucanaldesalud.com/es/canalciencia/articulos/insomnio-ansiedad-efectosbebidas-energeticas>
3. Fuentealba-Garrido J, Momberg-Villanueva D, Rezende-Brito de Oliveira T, Riquelme-Pedraza M, Valeria-González J, Aguayo-Verdugo N. Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática [Internet]. Sanus. 2024 Dic[citado 1 jun 2025];9:e438. Disponible en: <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.438>
4. Conadecus.cl. Estudio: Consumo bebidas energéticas aumentó 9 veces [Internet]. s.f. [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.conadecus.cl/2022/08/08/estudio-consumo-bebidasenergeticas-aumento-9-veces/>
5. Temple JL. Caffeine use in children: what we know, what we have left to learn, and why we should worry [Internet]. Neurosci Biobehav Rev. 2009 Jun;33(6):793–806 [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763409000037>
6. Org.co. [Internet]. s.f. [citado 1 jun 2025]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100007
7. Ledezma R. Regular bebidas energizantes: normas en América Latina y Europa [Internet]. The Food Tech. 2023 [citado 2025 Jun 19]. Disponible en: <https://thefoodtech.com/normatividad-y-certificaciones/regular-bebidas-energizantes/>
8. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on the safety of caffeine [Internet]. EFSA Journal. 2015;13(5):4102 [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2015.4102>
9. Congreso Nacional de Chile. Moción de los senadores señor Tuma, señora Goic y señor Chahuán con la que inician un proyecto de ley para regular la venta de bebidas con aditivos energizantes y sustancias estimulantes a menores de edad [Internet]. Senado; 2017 [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.bcn.cl/laborparlamentaria/participacion?idParticipacion=2042056>
10. Gobierno de Chile. Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad [Internet]. Diario Oficial de la República de Chile; 2012 [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1041570>
11. Diario Constitucional. Proyecto de ley prohíbe la venta a menores de edad de bebidas energéticas que contengan aditivos energizantes y sustancias estimulantes [Internet]. [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.diarioconstitucional.cl/2022/08/07/proyecto-de-leyprohibe-la-venta-a-menores-de-edad-de-bebidas-energeticas-que-contengan-aditivosenergizantes-y-sustancias-estimulantes/>
12. Government of Canada. Caffeinated energy drinks [Internet]. [citado 1 jun 2025]. Disponible en: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/supplementedfoods/caffeinated-energy-drinks.html>