



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Las bebidas energéticas contienen muchos estimulantes y cafeína, lo que puede ser perjudicial para los niños

Existen muchos tipos de bebidas energéticas en el mercado y cada vez es más habitual su consumo. Algunas incluso se recomienda para niños en épocas de cansancio, pero lo cierto es que estas bebidas pueden causar un riesgo real en niños pequeños.

Las bebidas energéticas no son buenas ni siquiera para los adultos, así que mucho menos para los niños. Y es que algunas de estas bebidas contienen grandes cantidades

de cafeína, que pueden llegar a superar la contenida en tres tazas de café, un límite inaceptable para los niños.

El café no se recomienda hasta pasada la adolescencia ya que puede causar inquietud, ansiedad, problemas para dormir, nerviosismo, incapacidad para concentrarse y estudiar? por lo que mucho peor aun serán los efectos de la cafeína que contiene estas bebidas, en mucha mayor cantidad.

Asimismo, muchas de estas bebidas contienen taurina, un potenciador de la cafeína que puede llegar a causar taquicardias, latidos arrítmicos o hipertensión, aumentando los problemas cardiacos en niños con problemas previos.

Según una encuesta publicada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), realizada a más de 52.000 personas de 16 de los 27 Estados miembros de la Unión Europea (UE), incluido España, dos de cada diez menores de 10 años toma bebidas energéticas, lo que supone un 18%, un porcentaje muy elevado y peligroso.

Todos los expertos coinciden en que los menores de 12 años no deben ni siquiera probar este tipo de bebidas, puesto que, además de los efectos antes descritos, también pueden causarles peor rendimiento escolar, trastornos del estado de ánimo, baja autoestima, depresión, problemas para dormir, obesidad, mayores índices de glucemia que pueden derivar en diabetes, interacciones con medicamentos que tome el niño, problemas dentales y óseos.

Por lo tanto, estas bebidas deben evitarse a toda cosa y no tomarse más que a partir de los 18 años, y siempre de manera muy ocasional. Si tu hijo tiene cansancio o le cuesta estudiar, busca otros remedios naturales para ayudarle a concentrarse, como dormir bien por la noche, tomar infusiones tranquilizantes y seguir una dieta sana rica en ciertos nutrientes como magnesio, hierro, vitaminas del grupo B, etc.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.