

TENDENCIAS

Si pensabas pasar la resaca con bebidas energéticas es mejor que te detengas antes que te pueda pasar lo que nadie te ha dicho

El Ciudadano · 15 de septiembre de 2017





Desde su aparición en el mercado, se las consideró como milagrosas por ayudarte a recuperar fuerzas cuando estás cansado. ¿Pero sabes de que están compuestas estas bebida realmente?

¿Por qué las bebidas energizantes son dañinas?

Considera esto: una botella de energizante normal tiene alrededor de 200 calorías y contiene 56 gramos de azúcar. 200 calorías es aproximadamente la misma cantidad que la persona promedio quema en la ejecución de dos millas de carrera, y 56 gramos de azúcar es aproximadamente la misma cantidad de azúcar de dos y media barras de caramelo. Eso también es casi tres veces la cantidad de azúcar que la mujer promedio puede consumir.

Al contrario a lo que se piensa, la taurina es el ingrediente menos dañino de las bebidas energéticas, ya que ésta ayuda a aumentar la resistencia física; siendo, en realidad, la cafeína la que provoca serios problemas en la salud.

Este ingrediente es el que produce todos los problemas cardiovasculares, más que la taurina como muchos creen. La taurina es un aminoácido que tenemos en el cuerpo y que regula todos los potenciales electrolíticos del cuerpo.

Diferentes estudios indican que el abuso del consumo de estas bebidas, y cuando la gente no hace ejercicio, dañan la salud a largo plazo, ya que el contenido de cafeína, en varias de ellas, equivale al de 14 latas de refresco de cola.

El mismo estudio asegura que su consumo excesivo altera el sistema nervioso, lo cual genera dolores de cabeza, insomnio, náuseas; incluso, actúan como laxante.

Este tipo de bebida compuesta de cafeína, taurina y guaraná se hizo común hace 20 años, al ser utilizada por los deportistas de alto rendimiento para mejorar su estado físico. Con el transcurrir del tiempo, su uso ha ido variando, a tal grado que en la actualidad la bebidas energéticas son consumidas en las fiestas y reuniones al ser mezcladas con alcohol, con el propósito de retardar el cansancio.

Cambios en el ritmo cardíaco:

Las altas dosis de cafeína contenidas en la bebida, provocan una sobredosis que puede derivarse en taquicardias en las que el corazón aumenta su ritmo cardíaco, lo que en algunos casos podría hasta causar algún colapso.

Aumento de adrenalina:

Cuando se consumen este tipo de bebidas la persona puede presentar cuadros de ansiedad y desesperación que podrían tardar hasta tres horas en desaparecer.

Deshidratación:

Contrario a lo que algunos piensan, estas bebidas no son rehidratantes, quien las toma y además las combina con alcohol, podría presentar un cuadro severo de deshidratación que en casos muy extremos podría llevar hasta la muerte.

Gastritis:

La persona podría sufrir ardor en el estómago, además de experimentar molestias al ingerir otros alimentos.

Desmayos (reflejo vaso-vagal):

La bebida energética aumenta la adrenalina, por lo que la respuesta natural del cuerpo es tratar de disminuir la frecuencia cardíaca, llega poca irrigación al cerebro, por lo tanto, al hacer un “choque” entre adrenalina y el intento por normalizarse, se provoca la pérdida de conciencia.

Alteración de los nervios:

Las bebidas energéticas afectan principalmente al sistema nervioso central, puesto que al ser el encargado de enviar impulsos y a músculos, cualquier afectación que se dé, puede repercutir en todo el cuerpo.

Afecciones a los vasos sanguíneos:

Las bebidas energéticas en exceso, provocan vasoconstricción, una irregularidad en los vasos sanguíneos que induce a que se contraigan. Para las personas hipertensas representa un peligro, además, contienen Ginseng, lo que causa problemas en la presión arterial, generando una crisis que podría derivarse en embolias, derrames e infartos, entre otras complicaciones.

Daño a los riñones:

Cuando hay una vasoconstricción severa, órganos como los riñones, ven disminuida la cantidad de sangre que llega hasta ellos, lo que a largo plazo provoca que haya un daño renal intenso, en el que nutrientes y electrolitos son desechados por el organismo, lo que provoca una desestabilización de la presión arterial.

Inhibición de neurotransmisores:

La ingesta de la cafeína en grandes cantidades, así como también de taurina, provoca algunas afectaciones en el cerebro, lo que podría impedir la correcta comunicación entre las neuronas.

Fuente: [El Ciudadano](#)