GUÍA DE SALUD: BEBIDAS ISOTÓNICAS vs. ENERGÉTICAS

¿Sabes realmente lo que estás consumiendo y sus riesgos?

Atención: Muchas personas, especialmente niños y adolescentes, consumen bebidas deportivas y estimulantes como si fueran refrescos comunes. Sin embargo, tienen objetivos muy distintos y pueden generar consecuencias severas para la salud si no se consumen adecuadamente.

■ BEBIDAS ISOTÓNICAS

(Deportivas / Rehidratantes)

¿Qué son? Diseñadas para reponer agua, sales minerales (sodio, potasio) y azúcares de rápida absorción perdidos por sudoración.

¿Cuándo se recomiendan? Únicamente en entrenamientos o deportes de intensidad moderada a alta mayores a **60 minutos** o con calor extremo.

■■ Riesgos de consumo innecesario:

- **Exceso calórico:** Una botella aporta hasta 7-8 cucharaditas de azúcar (4g por 100ml), elevando calorías sin necesidad.
- **Sobrecarga renal y presión:** Los niños pierden menos sales al sudar; el exceso de sodio/potasio incrementa el riesgo de hipertensión y daño renal.
- **Salud dental:** Su alta acidez y azúcar erosionan el esmalte y provocan caries.

■ BEBIDAS ENERGÉTICAS

(Estimulantes / Sin electrolitos)

¿Qué son? Bebidas estimulantes del sistema nervioso central. **¡No aportan electrolitos ni sirven para rehidratar!**

¿Qué contienen? Dosis elevadas de azúcar, gran concentración de cafeína (equivalente a 1-3 tazas de café), taurina y guaraná.

■ Riesgos y efectos nocivos:

- **Sistema nervioso:** Hiperestimulación, ansiedad, irritabilidad, insomnio y dependencia.
- **Efectos cardiacos:** Taquicardia, hipertensión arterial, arritmias y mareos.
- **Peligro extremo:** Combinarlas con alcohol o en exceso puede causar convulsiones, infartos o accidentes cerebrovasculares. Totalmente desaconsejadas en menores.

Característica	Agua Pura	Bebidas Isotónicas	Bebidas Energéticas
Objetivo	Hidratación esencial diaria	Reponer agua y electrolitos	Estimular sistema nervioso
Componentes	Agua e iones naturales	Agua, sodio, potasio, azúcar	Cafeína, taurina, guaraná, azúcar
Indicación	**Siempre recomendada**	Deporte >60 min intenso	**No recomendada en niños**
Riesgos sin deporte	Sin ningún riesgo	Caries, sobrepeso, hipertensión	Taquicardia, insomnio, arritmia

■ LA MEJOR ELECCIÓN PARA LA SALUD ES EL AGUA

Para la inmensa mayoría de niños, adolescentes y adultos en su vida cotidiana o ejercicio recreativo, **el agua potable es la mejor y única fuente de hidratación necesaria**. Una alimentación variada y el consumo de frutas frescas reponen perfectamente la energía y las sales minerales sin poner en riesgo el organismo.