

NOTA DE PRENSA



Las bebidas energéticas afectan a la salud de nuestra boca

- ***Dentro de la campaña "12 meses, 12 oportunidades de cuidar la salud bucodental" de la Fundación COEM.***
- ***Con un pH ácido de alrededor de 3, estas bebidas pueden causar erosión dental, un daño irreversible que compromete la salud oral.***

Madrid, 6 de mayo de 2024.- El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la I Región (COEM) a través de su Fundación (FCOEM) lleva a cabo esta campaña de

concienciación, dirigida a la población, sobre los principales mensajes y dudas que tiene el paciente sobre prevención y salud oral.

Desde su aparición en Europa y Asia en los años 60, la popularidad de las bebidas energéticas ha crecido exponencialmente. Actualmente, diversos países, incluyendo España, intentan implementar regulaciones sobre el etiquetado, distribución y venta de estas bebidas, que contienen altas dosis de cafeína, explica la Dra. Leyre Prado Simón, odontóloga colaboradora del COEM.

¿Por qué son tan populares?

Las campañas de marketing han jugado un papel crucial en la promoción de las bebidas energéticas, presentándolas como el impulso perfecto para mejorar el rendimiento físico y el bienestar general. Con ingredientes como la cafeína, la taurina, glucuronolactona, vitaminas, minerales, inositol, carnitina 1-5 y extractos herbales como el ginseng, estas bebidas prometen una inyección de vitalidad. Sin embargo, es importante que los consumidores sean conscientes de que, aunque un consumo ocasional en pequeñas cantidades puede ser inofensivo para los adultos sanos, aquellos con afecciones médicas específicas deben proceder con precaución.

¿Quiénes las consumen más?

En general el consumo de este tipo de bebidas está más extendido entre los hombres que entre las mujeres en todos los tramos de edad. El consumo de este tipo de bebidas decrece a medida que aumenta la edad, los jóvenes son uno de los grupos de población más expuestos al consumo de este tipo de bebidas. El estudio ESTUDES sobre uso de drogas en jóvenes muestra una tendencia creciente desde 2014 hasta 2023, pasando del 49,7% al 54,4% en hombres; y del 31,4% al 40,7% en mujeres.

Riesgos asociados con la cafeína

Muchos de los efectos adversos de las bebidas energéticas están relacionados con la intoxicación por cafeína. El consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años (unos 200 mililitros de bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml) puede provocar alteraciones del sueño. A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros de una bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml), puede provocar efectos adversos generales para la salud: efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares. Estos efectos se sumarían a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera. Por estos motivos, la AESAN (Agencia Española de Seguridad

Alimentaria y Nutrición) no recomienda el consumo de estas bebidas por los adolescentes.

Combinación con alcohol

Estudios recientes demuestran que el consumo de alcohol mezclado o en combinación con bebidas energéticas conduce a estados subjetivos alterados que, entre otros efectos, incluyen una disminución de la percepción de intoxicación etílica.

Caries

Las bebidas energéticas con azúcares (no Zero) pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples (50 g al día, el equivalente a 10 terrones de azúcar, según la recomendación de la OMS). Una lata de 250 ml aporta entre 27,5 y 30 g y el envase de 500 ml entre 55 y 60 g (el equivalente a 11-12 terrones de azúcar). La frecuencia y la cantidad de exposición al azúcar en los alimentos y las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de caries dental, además, el aumento en el consumo de bebidas azucaradas es uno de los principales factores que contribuyen a la epidemia de obesidad.

Erosión dental

Con un pH ácido de alrededor de 3, estas bebidas pueden causar erosión dental, un daño irreversible que compromete la salud oral. La acidez puede incluso afectar las restauraciones dentales, y la sensibilidad dental es un síntoma común de este daño.

RECOMENDACIONES:

- Modera el consumo: Prefiere opciones más saludables como agua o bebidas deportivas sin azúcar.
- Enjuágate con agua después: Usa agua para neutralizar los ácidos y proteger tus dientes después de beberlas.
- Higiene oral: Cepíllate con pasta fluorada y utiliza seda dental regularmente. Espera 30 minutos después de consumir bebidas energéticas antes de cepillarte.
- Visitas al dentista: Acude a revisiones y limpiezas dentales de manera regular.
- Evita mezclarlas con alcohol: La OMS advierte sobre los riesgos para la salud de las bebidas energéticas, especialmente si se combinan con alcohol.

- Elige tamaños pequeños: Si decides consumirlas, opta por las presentaciones de menor tamaño.
- Deportistas: Las bebidas energéticas no son adecuadas para la rehidratación y no deben reemplazar al agua o bebidas isotónicas.
- Consulta a tu médico: Es importante consultar con tu médico antes de consumir bebidas energéticas si estás tomando medicamentos regularmente.

Sobre COEM

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región (COEM), fundado en el año 1930, es una Corporación de Derecho Público con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines, que se rige por la Ley de Colegios Profesionales y por sus propios Estatutos. El ámbito territorial del Colegio comprende la Comunidad de Madrid y las provincias de Ávila, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara, Toledo. Desde 2015 tiene su sede social en el número 38 de la calle Mauricio Legendre, en Madrid. Actualmente cuenta con más de 10.000 colegiados.



Más información:

COEM

Nuria Velasco

Tel.: 91 561 29 05

e-mail: comunicacion@coem.org.es