

Consumo de Cafeína a Través de Bebidas Energizantes en personas de 18 a 30 Años de Edad de la Ciudad de Mendoza

Moyano, N; Raimondo, E; Gattás, I; Gallar, S. *natymoyano_14@hotmail.com*

Resumen

Las bebidas energizantes contienen en promedio 20 mg%, encontrando en una lata de 250 mL 50 mg de cafeína, valor demasiado significativo cuando la persona consume café, bebidas colas, té, chocolate, entre otros.

Objetivos:

Determinar la ingesta diaria de cafeína en una población de 18 a 30 años de edad a través del consumo de bebidas energizantes”

Metodología:

Se utilizó como instrumento de recolección de datos un Cuestionario de Consumo, el cual consta de tres ítems cada uno de los cuales presenta categorías que el encuestado debe elegir. El primero determina tipo, frecuencia y cantidad de bebidas energizantes consumidas, el segundo estipula el motivo de su consumo y el tercero si mezcla la bebida con alcohol o no. Se piden datos personales como: sexo, edad, peso y ocupación. Este cuestionario se realizó a jóvenes de 18 a 30 años que acudieron a los bares ubicados en la calle Arístides de Villanueva Ciudad y San Martín Sur Godoy Cruz Mendoza. Se entrevistaron a 200 personas, hombres y mujeres, seleccionadas arbitrariamente, por lo tanto es una muestra incidental ya que se eligieron a personas predispuestas a responder.

Resultados:

De las 200 personas encuestadas, 137 consumen bebidas energizantes, 76 hombres y 61 mujeres.

Resultando que:

El 48% presenta una ingesta menor a 75 mg/d, lo que no ocasiona ningún problema para la salud. El 37% consume entre 75 a 125 mg/d de cafeína, estas personas pueden presentar aumento de la temperatura corporal, aumento del ritmo respiratorio y una mayor secreción de ácido gástrico. El 12% ingiere entre 125 a 200 mg/d de cafeína siendo posible la aparición de síntomas como aumento en el estado de alerta y disminución de la fatiga.

El 3% restante consume entre 200 a 600 mg/d en los cuales podemos encontrar ansiedad, irritabilidad, diarrea,

insomnio, sudoración y taquicardia. Debemos considerar que esta ingesta corresponde sólo a las bebidas energizantes.

El 66% lo consumen porque les gusta, el 20% para evitar el sueño y sólo un 2% por deporte. El 56% respondió que siempre las consumen con alcohol. La combinación de estas sustancias puede generar deshidratación con posible riesgo cardíaco y renal, convulsiones, arritmias y muerte súbita. Otros síntomas son mareos, pérdida de la coordinación y lentitud de los reflejos.

Conclusión:

Es importante informar a los jóvenes, que consumen este tipo de bebidas, sobre los riesgos que ellas acarrearán a la salud. Si bien la mayoría no superó la IDA, se debe considerar que solo se ha tenido en cuenta el aporte de cafeína sólo de estas bebidas y no las otras fuentes.