Artículo original

Expectativas e ideologías sobre el consumo de bebidas energéticas entre población joven. Implicaciones en la educación para la salud.

Delia Baz Matamoros[1], David Conde Caballero[2]

[1] Universidad de Extremadura. Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional. Cáceres; dbazmata@alumnos.unex.es
[2] Universidad de Extremadura. Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional. Cáceres; dcondecab@unex.es

***** Correspondencia: dbazmata@alumnos.unex.es

Recibido: 27/02/2025; Aceptado: 10/12/2025; Publicado: 15/12/2025

Resumen: Objetivos: El presente estudio indaga en las ideologías y representaciones que motivan el consumo de bebidas energéticas (BE) en jóvenes, evaluando posibles valoraciones erróneas y/o falta de acción efectiva por parte de los agentes de salud. **Método:** Investigación de carácter mixto, cualitativa y cuantitativa. El análisis cuantitativo empleó la escala CaffEQ en 246 participantes españoles (14-30 años, deportistas y no deportistas) a través de un muestreo intencional. Cualitativamente se realizaron entrevistas semiestructuradas a 14 participantes, explorando ideologías y motivaciones de consumo, lo que convierte a este estudio en pionero en el contexto español. **Resultados:** Los resultados evidencian un bajo reconocimiento del posible riesgo de dependencia, a pesar de la presencia de antojos frecuentes y experiencias subjetivas de necesidad de consumo. El 96% de los participantes no se considera dependiente. Sin embargo, el análisis cualitativo revela una tendencia a minimizar este riesgo. En términos emocionales y sociales, si bien la mayoría no percibe efectos positivos significativos, un 37% reconoce mejoras anímicas ocasionales. Los relatos complementan y profundizan estos hallazgos, sugiriendo una relación compleja entre percepción, hábito de consumo y riesgos infravalorados. **Conclusiones:** Se destaca la necesidad de reforzar la educación sanitaria entre los jóvenes sobre los riesgos del consumo de bebidas energéticas, así como de implicar activamente a los profesionales de la salud en su prevención. Se propone regular el patrocinio deportivo por parte de esta industria y fomentar la investigación para comprender mejor sus causas y efectos.

Palabras clave: Bebidas energéticas; jóvenes; motivaciones; práctica deportiva; salud pública; educación para la salud.

Original article

Expectations and ideologies regarding energy drink consumption among young people. Implications for health education.

Delia Baz Matamoros[1], David Conde Caballero[2]

[1] Universidad de Extremadura. Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional. Cáceres; dbazmata@alumnos.unex.es
[2] Universidad de Extremadura. Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional. Cáceres; dcondecab@unex.es

* Correspondence: dbazmata@alumnos.unex.es

Received: 27/02/2025; Accepted: 10/12/2025; Published: 15/12/2025

Abstract: Objectives: The present study aims to explore the ideologies and representations that motivate energy drink (ED) consumption among young people, assessing potential misconceptions and/or the lack of effective action by healthcare professionals. **Method:** This is a mixed-methods study combining qualitative and quantitative approaches. The quantitative analysis employed the CaffEQ scale with a purposive sample of 246 Spanish participants (aged 14–30, both athletes and non-athletes). Qualitatively, 14 semi-structured interviews were conducted to explore consumption ideologies and motivations, making this a pioneering study in the Spanish context. **Results:** Findings reveal a low recognition of potential dependence risk, despite frequent cravings and subjective experiences of consumption necessity. While 96% of participants do not consider themselves dependent, the qualitative analysis shows a tendency to downplay this risk. In emotional and social terms, although most participants do not perceive significant positive effects, 37% report occasional mood improvements. The narratives further complement and deepen these findings, suggesting a complex relationship between perception, consumption habits, and underestimated risks. **Conclusions: T**he study highlights the need to strengthen health education among young people regarding the risks associated with energy drink consumption and to actively involve healthcare professionals in prevention efforts. Additionally, it advocates for the regulation of sports sponsorship by the ED industry and the promotion of further research to better understand the causes and effects of consumption.

Keywords: Energy drinks; youth; motivations; sports practice; public health; health education.

Introducción

La aparición de la comida rápida (*junk food*) es una de las mayores disrupciones en la historia de la alimentación. A diferencia de la gastronomía convencional y su carácter pausado, la comida rápida se inscribe en una lógica diferente, la del consumismo, promoviendo valores como la inmediatez, el bajo costo y la conveniencia [1]. Inicialmente concebida para jóvenes, con el tiempo se ha extendido a otros grupos etarios y contextos globales [2]. Insertas en esta lógica, las bebidas energéticas (BE) hiperazucaradas surgen en la década de los sesenta en Japón, aspirando a dar respuesta a la demanda de estimulantes rápidos y accesibles, especialmente entre los jóvenes [3]. En 1997, este producto se introdujo en el mercado estadounidense, donde rápidamente ganó adeptos, comenzando una expansión que hasta el momento ha sido imparable [4].

La literatura científica destaca que el consumo de este tipo de bebidas sigue siendo especialmente prevalente entre jóvenes y adolescentes hoy en día. Se estima que el 94% de este grupo está familiarizado con estos productos, y el 77% consume más de una lata por semana [5]. Aonso-Diego G et al elaboraron un meta-análisis en 2024 que demuestra que el 57,7% de los adolescentes ha consumido BE alguna vez, el 44,5% en el último año, el 33,5% en los últimos 30 días, el 19,5% en la última semana y el 7,79% de manera diaria [6].

En términos generales, las BE se caracterizan por contener altas dosis de estimulantes del sistema nervioso central que tienen por objetivo reducir la sensación de fatiga. Su composición incluye importantes cantidades de cafeína, guaraná, ginseng, L-carnitina o taurina, además de ++un alto contenido de azúcares y carbohidratos [7-11]. El elemento cuantitativo aquí es importante. Un envase de BE puede contener una concentración de cafeína que se encuentra en un rango de 15 a 55 mg/100 ml [5], llegando a superar de entre 3 y 6 veces las cantidades contenidas en una taza de café [12]. Algo similar ocurre con el azúcar. Una lata de 500 ml de BE puede aportar entre 50 y 60 g, superando ampliamente el 5% del valor energético total de la dieta diaria recomendado por la OMS [7 13].

De su composición es fácil deducir que el debate que se está produciendo en la sociedad viene determinado por sus posibles efectos nocivos para la salud, algo especialmente preocupante por ser quienes más los consumen los más jóvenes. Diversos estudios han vinculado el consumo de BE con alteraciones del sueño, ansiedad, taquicardia y otros efectos adversos. Un metaanálisis publicado en el año 2020 reveló que los consumidores de BE presentan tasas significativamente más altas de insomnio y nerviosismo en comparación con los no consumidores. Si bien no se han hallado diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la incidencia de cefalea, taquicardia, palpitaciones, dolor muscular, ansiedad o dolor abdominal, los consumidores reportan una mayor frecuencia de estos síntomas [14]. La asociación con caries dentales, aumento de peso y una mala dieta también ha sido abordada [15]. También se han identificado asociaciones con hábitos de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilícitas [16]. A pesar de todo ello, la presencia de estas bebidas en las estrategias cotidianas de educación para la salud sigue siendo escasa o nula.

En cuanto a las razones subyacentes al consumo BE, no parecen estar del todo claras. Esta afirmación se sustenta en la idea de que, a pesar de que la mayoría de la población es consciente de sus posibles efectos perjudiciales, las cifras de su consumo no hacen más que aumentar [17]. Luneke et al. identificaron diversas motivaciones para su ingesta: el 57% las utiliza para despertarse, el 38% como apoyo en el estudio, el 20% para aumentar la concentración o el 14% durante el ejercicio [18]. También está muy extendida la idea de que este tipo de productos mejora el rendimiento deportivo al incrementar la energía. En este caso, la literatura científica parece reforzar la creencia, puesto que se han demostrado los efectos ergogénicos de los mismos. Un metaanálisis publicado en el año 2015 demostraba que, tras 60 minutos de consumo, la cafeína alcanzaba su máxima concentración en sangre, mejorando la atención y beneficiando deportes como el fútbol [19]. En general, es posible concluir que el consumo de BE se vincula a mejores resultados en la práctica deportiva [20]. La industria de las BE no ha dudado en rentabilizar esta relación, utilizado agresivas campañas publicitarias en el patrocinio de todo tipo de eventos deportivos con eslóganes muy populares tales como "…te da alas".

Por todo el argumentario aquí esgrimido, entendemos que nos encontramos ante un desafío de primer orden. Sin embargo, parece claro que necesitamos comprender mejor las causas que subyacen a su uso, un campo donde aún existen

importantes lagunas epistemológicas. Para ello, esta investigación tiene por objetivo abordar una cuestión apenas afrontada con anterioridad en la literatura científica, tal y como son las ideologías y representaciones que motivan el consumo de este tipo de alimentos entre la población joven. Nos apoyamos en una hipótesis de partida basada en la literatura previa que indica la existencia de valoraciones erróneas por parte de los jóvenes y una falta de acción efectiva por parte de los agentes de salud [21 22 23].

Material y Métodos

Para abordar la cuestión se ha empleado un diseño metodológico mixto, integrando enfoques cuantitativos y cualitativos con el objetivo de aglutinar el mayor grado de evidencia empírica disponible.

Para el análisis cuantitativo se utilizó como instrumento de recogida de datos la escala validada *Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ): Construction, Psychometric Properties, and Associations With Caffeine Use, Caffeine Dependence, and Other Related Variables* [24], traducida por los investigadores. Esta herramienta ha sido previamente utilizada en estudios sobre bebidas energéticas [18]. El cuestionario incluye 38 ítems que utilizan una escala unipolar de 0 a 5 para evaluar el grado de acuerdo, encontrándose distribuidos en siete categorías: dependencia, incremento de energía, supresión del apetito, mejora social y anímica, optimización del rendimiento físico, efectos adversos como ansiedad y alteraciones del sueño.

La recopilación de datos a partir de esta herramienta se llevó a cabo mediante un cuestionario distribuido a través de *Google Forms* en redes sociales y plataformas digitales, muchas de ellas relacionadas con la práctica deportiva. Los criterios de inclusión fueron tener entre 14 y 30 años y completar el cuestionario en su totalidad. Se recolectaron datos sociodemográficos, incluyendo sexo, nivel educativo y condición de deportista, definida como la práctica de actividad física al menos cuatro días por semana, con sesiones mínimas de 60 minutos [25]. Para los cálculos estadísticos y la visualización de los datos se empleó el programa *IBM SPSS Statistics* v30.

La muestra final seleccionada tras aplicar los criterios fue de 246 participantes, todos ellos españoles. El 59,3% fueron mujeres (146), mientras un 40,2% de hombres (99) y un 0,4% de personas no se identificaron con ningún género (1). La edad de los encuestados osciló entre los 14 y 30 años, con una media y mediana de 20 años. Además, el 58,1% de la muestra realizaba actividad física (143), mientras que el 41,9% no practicaba deporte (103). En cuanto al nivel educativo, el 74% tenía o estaba cursando un grado universitario (182).

El componente cualitativo del estudio consistió en entrevistas semiestructuradas realizadas a 14 participantes seleccionados de manera intencional a partir de la muestra anterior. Se entrevistó a siete deportistas y siete no deportistas, nueve mujeres y seis hombres, en un ambiente controlado para propiciar la confianza y reflexión. Se diseñó un guion estructurado en diferentes bloques basados en las categorías presentes en el CaffEQ, ampliadas de acuerdo con las posibilidades del método cualitativo. Las entrevistas abordaron ideologías, motivaciones y expectativas de consumo, centrándonos en particular en las percepciones sobre los posibles beneficios y riesgos, pero también en la conceptualización de la idea de energía. Todas las entrevistas fueron grabadas en audio y transcritas en su totalidad, incorporando notas del entrevistado. Las entrevistas se analizaron utilizando el software de análisis de datos cualitativos ATLAS.ti. El proceso de interpretación siguió las directrices de sistematización del *Analysis Thematic* [26] sobre la base de la *Grounded Theory* [27].

Tanto para los cuestionarios como para las entrevistas se obtuvo consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de los datos en cumplimiento con la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales de Estado español. La investigación cumplió con la normativa vigente en este país (Ley 14/2007) y se desarrolló bajo estrictos principios de ética e integridad científica, asegurando el anonimato de los participantes y la ausencia de conflictos de interés. La investigación fue aprobada por el Comité Ético de la Universidad de Extremadura, formando parte del proyecto de investigación 138b/2020. Se llevó a cabo conforme a los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y el Informe Belmont, garantizando la protección de los derechos de los participantes. La gestión de los datos se realizó según los principios FAIR (Findable, Accessible, Interoperable,

Reusable), asegurando su trazabilidad y accesibilidad dentro del marco ético y legal vigente.

Resultados

Esta investigación ha partido de un presupuesto de recolección de evidencias mixtas, tanto de carácter cuantitativo como cualitativo. En el primer caso, se utilizó el cuestionario "Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ)". Un segundo bloque de materiales empíricos fue recopilado a través de entrevistas semiestructuradas e interpretación fenomenológica. El análisis del material permitió la agrupación de los resultados en categorías según el criterio de significancia estadística. Los relatos hacían especial referencia a aspectos relacionados con los "efectos adversos", "la adicción" y "las motivaciones para su consumo". En la tabla 1 se resumen los principales resultados.

Tabla 1. Resumen de los principales resultados

Dimensión CaffEQ / Categoría emergente	Resultados Cuantitativos	Resultados Cualitativos	Relación con Variables Sociodemográficas / Conductuales
Consumo y dependencia	- Consumo diario: 6% no deportistas vs. 3% deportistas (p>0.05). - 96% no se consideran dependientes. - 13% tiene antojos frecuentes (p < 0.05).	- Relatos de consumo impulsivo ("una cada día"). - Minimización del riesgo percibido ("sé que es mierda, pero...").	- No diferencias significativas entre deportistas y no deportistas en consumo frecuente. - Mayor presencia de antojos en jóvenes entre 18 y 22 años.
Efectos negativos y alteraciones del sueño	- 52% reporta alteraciones del sueño. -32% experimenta nerviosismo o estrés.	- Testimonios de taquicardias y malestar ("sentía que el corazón se me salía"). - Percepción de que los efectos dependen del individuo y la frecuencia.	- Ligera mayor incidencia en mujeres. - Más frecuente en quienes consumen por la noche. - Algunos informantes ligan efectos a predisposición cardiovascular.
Percepción de incremento de energía / rendimiento físico	- 52% percibe aumento de energía. - 41% siente mejora en rendimiento académico o laboral. - 11% cree que mejora la conducción.	- Relación clara con el deporte ("me da un plus", "me ayuda a rendir mejor"). - También se vincula a estudio o fiestas.	- Mayor en deportistas. - Uso funcional en jóvenes universitarios. - Relacionado con sensación de agotamiento post-entrenamiento o trabajo.
Supresión del apetito	- 18% percibe reducción del hambre. - Solo 7% sustituiría una comida (p < 0.05).	- No muy mencionada en entrevistas. - Efecto percibido, pero no funcionalizado como sustituto alimenticio.	- Mayor percepción en mujeres. - Ligado en algunos casos a control de peso o alimentación ligera.
Mejora social y anímica	- 78% cree que no afecta a simpatía/sociabilidad. - 63% cree que mejora el estado de ánimo. - 8% cree que puede volverles más sociables.	- Relatos sobre "subidón" de ánimo ("me reinicia", "más contenta"). - Aumenta sensación de estar "activo" y "despierto".	- Más presente en usuarios frecuentes.

Consumo y dependencia

Aunque se observa una mayor proporción de consumo regular de bebidas energéticas entre los deportistas (17%) en comparación con los no deportistas (8%), el análisis estadístico no ha arrojado una diferencia significativa (p = 0,16). Esta ausencia de significancia podría explicarse, en parte, por el tamaño reducido de la muestra.

De la población consumidora, el 96% de los encuestados afirmó no considerarse dependiente de las bebidas energéticas. El porcentaje muestra una cierta tendencia a minusvalorar esta posibilidad, entendiendo que la misma solo se daría en casos muy extremos, algo que se deduce de confrontar la cifra con las narrativas:

> *"Me mantienen despierta, puedo estar más activa y estar así más horas estudiando. No creo que me vaya a pasar nada ni me vaya a enganchar…".*

Frente a esta idea de rechazar la posibilidad de dependencia, el 13% afirma tener antojos frecuentes. El análisis estadístico muestra que la diferencia entre estos dos grupos es estadísticamente significativa ($p < 0.05$), lo que sugiere que, aunque la mayoría de los participantes no percibe riesgo de dependencia, los antojos frecuentes podrían ser un factor relevante que a menudo se subestima. Es importante señalar que los antojos no necesariamente implican dependencia clínica, pero podrían indicar cierta tendencia hacia una relación con el consumo más intensa de lo que sería percibido:

> *"Empezaron a salir bebidas de distintos sabores y yo sentía la necesidad de ir probándolas todas, entonces empecé a comprarme una cada día…".*

Efectos negativos percibidos y alteraciones del sueño

El 52% de los encuestados manifestó que el consumo de bebidas energéticas afectaba a su descanso, porcentaje que aumenta al 58% si se consumen por la noche. Además, el 32% indicó que les generaban nerviosismo o estrés. Los testimonios en este sentido evidencian que las experiencias negativas derivadas del consumo de BE son conocidas y no poco habituales, tanto por ingestas continuadas como por un consumo excesivo en una sola ocasión. Uno de nuestros informantes relata:

> *"Yo empecé a consumir bebidas energéticas un día tras otro, así como un mes. Una energía, unas taquicardias… Hasta que un día… mira si me ves a las 5 de la mañana corriendo por la ronda norte con una taquicardia, me muero pensaba... esa noche yo sentía que el corazón se me salía del pecho".*

Como ocurría para el caso de la dependencia, a pesar del conocimiento general de los efectos adversos, algunos relatos apuntan a que estos dependen de la frecuencia y las condiciones de salud de cada persona, factores en todo caso desligados del propio producto, de modo que también se tienden a minusvalorar. Uno de ellos, concretamente, indica:

> "*También depende de la persona que la tome, si padece más riesgo cardiovascular, sería más propenso a tener taquicardias…*".

Percepción de incremento de energía e impacto físico en el rendimiento

El 52% de los encuestados percibe que las bebidas energéticas les proporcionan un incremento en los niveles de energía, mientras que el 41% considera que estos productos mejoran su desempeño en actividades académicas o laborales.

Los relatos son especialmente importantes al ahondar en la subjetividad del concepto de "energía". Aparece en este caso una relación directa entre el uso de BE y la práctica deportiva, lo que sugiere cierta asociación entre la actividad física y posibles beneficios derivados de su consumo. Varios relatos ahondan en esta cuestión:

> "*Me suelo tomar una o dos después de hacer deporte. Noto que estoy menos cansado gracias a todo el azúcar que llevan, es como dice la propaganda: te da alas…*".

Esta idea de "energía" no solo se relaciona con el deporte, sino que ha logrado alcanzar otras prácticas en una cierta idea de ósmosis social, de modo que también aparece en situaciones que pudieran estar ligadas con un mayor cansancio físico:

> "*Las tomo* […] *cuando tengo exámenes porque me ayudan a estudiar, yo pienso que ayudan a concentrarme y estar más despierta…".*

> *"Las consumo de fiesta, cuando me toca conducir para mantenerme despierto durante la noche, pero no las junto con alcohol".*

Supresión del apetito

El 18% de los participantes reportó que las bebidas energéticas reducen su sensación de hambre, pero solo un 7% afirmó que podría reemplazar comidas principales por su consumo. Esta diferencia también fue estadísticamente significativa ($p < 0.05$), lo que sugiere que, aunque algunos consumidores experimentan una disminución del apetito,

pocos estarían dispuestos a sustituir una comida completa por estas bebidas.

Mejora social y anímica

El 78% de los encuestados considera muy improbable que la toma afecte a su estado de simpatía, de seguridad, de sociabilidad o que mejoren sus conversaciones tras la toma. Sin embargo, este porcentaje disminuye a un 63% cuando se le pregunta sobre si las BE mejoran su estado de ánimo, frente a un 8% que afirma que es probable que el consumo le permita ser más simpático, más sociable y mejorarles el estado de ánimo.

Sobre los relatos, afirman algunos de los informantes que influyen en su estado anímico:

> *"Siento que si no la tomo estoy más cansada y de mal humor, en cambio, si la tomo, parece que tengo un subidón y estoy más contenta"*.

Discusión

Esta investigación se encuentra alineada con la idea de la existencia de una problemática creciente relacionada con el consumo de BE entre la población juvenil [28]. La investigación, arroja luz sobre las ideologías, representaciones y motivaciones que subyacen en el consumo BE.

Se revela una compleja interacción entre la percepción del riesgo, la influencia de la publicidad y las creencias sobre los beneficios asociados al consumo. Existe, por ejemplo, una percepción sistemáticamente baja de los riesgos asociados que convive con una creencia muy extendida sobre la existencia de supuestos beneficios sobre el rendimiento físico y cognitivo. Esta dualidad se ve impulsada por estrategias de marketing que presentan las BE como productos capaces de mejorar la energía y que, además, se asocian frecuentemente con el éxito deportivo [29-33]. La influencia de este tipo de publicidad ya ha sido abordada en otros contextos, una asociación positiva que además se ve reforzada por estudios que han demostrado ciertos efectos ergogénicos de las BE en el rendimiento físico y que de alguna manera permiten a estas empresas mantener el relato [34].

Los resultados de esta investigación indican que, si bien el 96% de los encuestados declaran no sentirse dependientes, el 13% experimenta antojos frecuentes que podrían sugerir una posible dependencia psicológica, un hallazgo que concuerda con estudios recientes que destaca la dificultad de los jóvenes para reconocer la adicción a sustancias accesibles y socialmente aceptadas [35 36]. Esta aparente disociación entre la autopercepción y los indicios de dependencia puede estar influenciada por la normalización del consumo de BE en distintos contextos sociales y la imagen "limpia" determinada por su vinculación con la práctica deportiva [37]. Desde la práctica enfermera, estos hallazgos implican la necesidad de reforzar la detección precoz de patrones de consumo problemático mediante un cribado sistemático desde atención primaria, en la escuela y en programas comunitarios, así como el desarrollo de intervenciones educativas individualizadas orientadas a mejorar la percepción real del riesgo.

Un 32% de los participantes manifestó experimentar nerviosismo o estrés. Sin embargo, esta sintomatología, como ocurría con la dependencia, se minimiza frecuentemente, ya que muchos consumidores atribuyen los efectos adversos únicamente a la frecuencia de ingesta o a predisposiciones individuales, lo que podría estar llevando a una subestimación de los riesgos inherentes al consumo habitual de BE. Para la enfermería, esto supone la necesidad de incorporar en la valoración sistemática los síntomas asociados al consumo de BE dentro de la anamnesis habitual, especialmente en población adolescente, así como el diseño de estrategias de counselling breve para la reducción del consumo.

Desde la perspectiva de salud pública, el alto consumo de BE entre adolescentes, combinado con la baja percepción de riesgo, representa un desafío. El consumo de bebidas energéticas entre adolescentes constituye un fenómeno multidimensional que requiere un abordaje integral. Además de la concienciación de los profesionales de salud, las políticas de regulación [38] convenientemente formuladas y el control sobre la publicidad y venta de estas bebidas a menores parecen ser el camino a seguir, tal y como demuestran los resultados positivos en la reducción de su accesibilidad [39 40]. Parece pertinente por tanto reclamar una acción coordinada y sostenida que integre medidas educativas, sanitarias y legislativas, algo que se viene solicitando desde hace tiempo también desde el ámbito académico como múltiples publicaciones han subrayado.

El presente estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el enfoque geográfico se limita a jóvenes españoles, lo que restringe la generalización de los hallazgos a otros contextos culturales o demográficos. En segundo lugar, si bien el tamaño de la muestra cualitativa permite una exploración en profundidad de las percepciones y motivaciones, podría no reflejar la diversidad completa de experiencias dentro de la población juvenil española. Futuras investigaciones deberían considerar la ampliación de la muestra y la inclusión de participantes de diferentes regiones y trasfondos socioeconómicos para fortalecer la validez externa de los resultados.

Conclusiones

En conclusión, este estudio, pionero en el contexto español, ha explorado las ideologías subyacentes al consumo de bebidas energéticas (BE) entre jóvenes, revelando una compleja interacción de motivaciones y percepciones erróneas. Los resultados destacan la urgente necesidad de un cambio en la educación de los jóvenes sobre los riesgos asociados a estas bebidas, así como la importancia de concienciar a los profesionales de la salud para que aborden este problema de manera proactiva.

Es fundamental regular, en la medida de lo posible, el patrocinio de eventos deportivos por parte de la industria de las BE, siguiendo el modelo implementado con éxito para el alcohol y el tabaco. Estas medidas, combinadas con una mayor investigación sobre las causas y consecuencias del consumo de BE, contribuirán a proteger la salud de los jóvenes y promover hábitos de vida más saludables en la sociedad española.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

1. Danesi M. A note on the meanings of junk food. Semiotica. 1 de julio de 2016;2016(211):127-37.

2. Robertson, Roland. Glocalization: Time-space and homogeneity-heterogeneity." Global modernities. 1995;(2.1):25-44.

3. Yunusa I, Ahmad IM. Energy- Drinks: Composition and Health Benefits. Bayero J Pure Appl Sci. 2011;4(2):186-91.

4. Kurtz AM, Leong J, Anand M, Dargush AE, Shah SA. Effects of Caffeinated Versus Decaffeinated Energy Shots on Blood Pressure and Heart Rate in Healthy Young Volunteers. Pharmacother J Hum Pharmacol Drug Ther. agosto de 2013;33(8):779-86.

5. Leis R. Bebidas estimulantes: ni bebidas energéticas ni para adolescentes. An Pediatría [Internet]. 1 de marzo de 2025;102(3). Disponible en: http://www.analesdepediatria.org/es-bebidas-estimulantes-ni-bebidas-energeticas-articulo-S169540332500030X

6. Aonso-Diego G, Krotter A, García-Pérez Á. Prevalence of energy drink consumption world-wide: A systematic review and meta-analysis. Addiction. 2024;119(3):438-63.

7. Zapata L, Nicole Aguilera. BEBIDAS ENERGÉTICAS E ISÓTONICAS. julio de 2018;

8. Pereira JC, Silva RG, Fernandes A de A, Quintana MS, Marins JCB. ¿Tienen las bebidas energéticas efectos ergogénicos en el ejercicio físico? 2015;32(168):231-8.

9. Jagim AR, Harty PS, Barakat AR, Erickson JL, Carvalho V, Khurelbaatar C, et al. Prevalence and Amounts of Common Ingredients Found in Energy Drinks and Shots. Nutrients. 13 de enero de 2022;14(2):314.

10. Tarragon E. Alcohol and energy drinks: individual contribution of common ingredients on ethanol-induced behaviour. Front Behav Neurosci. 14 de febrero de 2023;17:1057262.

11. Hampton T. Energy Drinks Pose Worrisome Risks to Adolescents' Cardiovascular Health. Circulation. 4 de octubre de 2016;134(14):1052-3.

12. Attipoe S, Leggit J, Deuster PA. Caffeine Content in Popular Energy Drinks and Energy Shots. Mil Med. 1 de septiembre de 2016;181(9):1016-20.

13. Armendariz, C. R., Hurtado, M. M. C., Pons, R. M. G., Muñoz, M. J. G., García, E. L., Navas, F. J. M., et al. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas. Revista del Comité Científico de la AESAN; 2021 p. 151-210.

14. Nadeem IM, Shanmugaraj A, Sakha S, Horner NS, Ayeni OR, Khan M. Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Health. 19 de noviembre de 2020;13(3):265-77.

15. Xu KY, Baumgartner KT, Shankar S, Huckenpahler A, Glaser PE. Energy Drinks: A Clinical Primer and National Data Update. Mo Med. 2024;121(6):481-8.

16. Busuttil M, Willoughby S. A survey of energy drink consumption among young patients presenting to the emergency department with the symptom of palpitations. Int J Cardiol. febrero de 2016;204:55-6.

17. Cadoni C, Peana AT. Energy drinks at adolescence: Awareness or unawareness? Front Behav Neurosci. 20 de febrero de 2023;17:1080963.

18. Luneke AC, Glassman TJ, Dake JA, Blavos AA, Thompson AJ, Kruse-Diehr AJ. Energy drink expectancies among college students. J Am Coll Health. 19 de mayo de 2022;70(4):1195-203.

19. Bonar EE, Cunningham RM, Polshkova S, Chermack ST, Blow FC, Walton MA. Alcohol and energy drink use among adolescents seeking emergency department care. Addict Behav. 1 de abril de 2015;43:11-7.

20. Larson N, DeWolfe J, Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent Consumption of Sports and Energy Drinks: Linkages to Higher Physical Activity, Unhealthy Beverage Patterns, Cigarette Smoking, and Screen Media Use. J Nutr Educ Behav. mayo de 2014;46(3):181-7.

21. Kumar GS, Park S, Onufrak S. Association between reported screening and counseling about energy drinks and energy drink intake among U.S. adolescents. Patient Educ Couns. febrero de 2014;94(2):250-4.

22. Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, Norberg S, Jones R, Reinap M, et al. Energy Drink Consumption in Europe: A Review of the Risks, Adverse Health Effects, and Policy Options to Respond. Front Public Health [Internet]. 14 de octubre de 2014; Disponible en: http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpubh.2014.00134/abstract

23. Alhumud M, Moore S, Morgan K. Energy Drink Mechanisms of Harm in Young People and Adolescents: A Narrative Review. J Food Nutr Res [Internet]. 2020; Disponible en: https://www.semanticscholar.org/paper/Energy-Drink-Mechanisms-of-Harm-in-Young-People-and-Alhumud-Moore/9978ff223c8c515d0ce643a7d7533e1d1ccc55dd

24. Huntley ED, Juliano LM. Caffeine Expectancy Questionnaire (CaffEQ): Construction, psychometric properties, and associations with caffeine use, caffeine dependence, and other related variables. Psychol Assess. septiembre de 2012;24(3):592-607.

25. Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios: De un Vistazo. 1st ed. Geneva: World Health Organization; 2020. 1 p.

26. Nowell LS, Norris JM, White DE, Moules NJ. Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. Int J Qual Methods. 1 de diciembre de 2017;16(1):1609406917733847.

27. Strauss, A, Corbin, J. Grounded theory methodology: An overview. 1994;

28. Reissig, C. J., Strain, E. C., Griffiths, R. R. Caffeinated energy drinks – A growing problem. Drug and Alcohol Dependence. 2015;(156):1-3.

29. La imagen de energía: cómo el marketing moldea el consumo de bebidas energéticas. Huffington Post. 10 de febrero de 2024; Disponible en: https://www.huffpost.com/energia

30. O'Brien, M. C., McCoy, T. P., Rhodes, S. D., Wagoner, A., Wolfson, M. Caffeinated cocktails: Energy drink consumption, high-risk drinking, and alcohol-related consequences among college students. 2017;57(5):541-7.

31. Del Coso, J., Muñoz, G., Muñoz-Guerra, J. Efectos de las bebidas energéticas en el rendimiento deportivo. British Journal of Nutrition. 2012;108(2):310-8.

32. Chatterjee, A., Abraham, J. A comprehensive study on sports and energy drinks. In Sports and energy drinks. Woodhead Publishing. 2019;515-37.

33. Goldstein, E., Ziegenfuss, T., Kalman, D., Kreider, R., Campbell, B., Wilborn, C., et al. International society of sports nutrition position stand: caffeine and performance. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2016;13(1):54.

34. Kobik, W., Aryee, P. A. The youth of tamale metropolis: understanding energy drink consumption, perceptions and related factors. medRxiv. 2023;07.

35. Belzunegui-Eraso, Angel, et al. Substance use among Spanish adolescents: The information paradox. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(2):627.

36. Cooper Jr, Robert K., et al. Caffeine enhances sustained attention among adolescents. Experimental and clinical psychopharmacology. 2021;29(1):82.

37. Pfender, Emily, et al. Perceptions of sports and energy drinks: Factors associated with adolescent beliefs. American Journal of Health Promotion. 2023;37(1):84-8.

38. Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, Norberg S, Jones R, Reinap M, et al. Energy drink consumption in europe: a review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond. Front Public Health. 14 de octubre de 2014;2(134).

39. Costa, L., Rodríguez, M. Políticas públicas y regulación de bebidas energéticas en la Unión Europea. Policy Studies. 2020;37(4):475-89.

40. Protano, Carmela, et al. Consumption patterns of energy drinks in university students: A systematic review and meta-analysis. Nutrition. 2023;107:111904.

© 2025 by the authors; licensee Archives of Nursing Research, Cáceres, Spain. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).