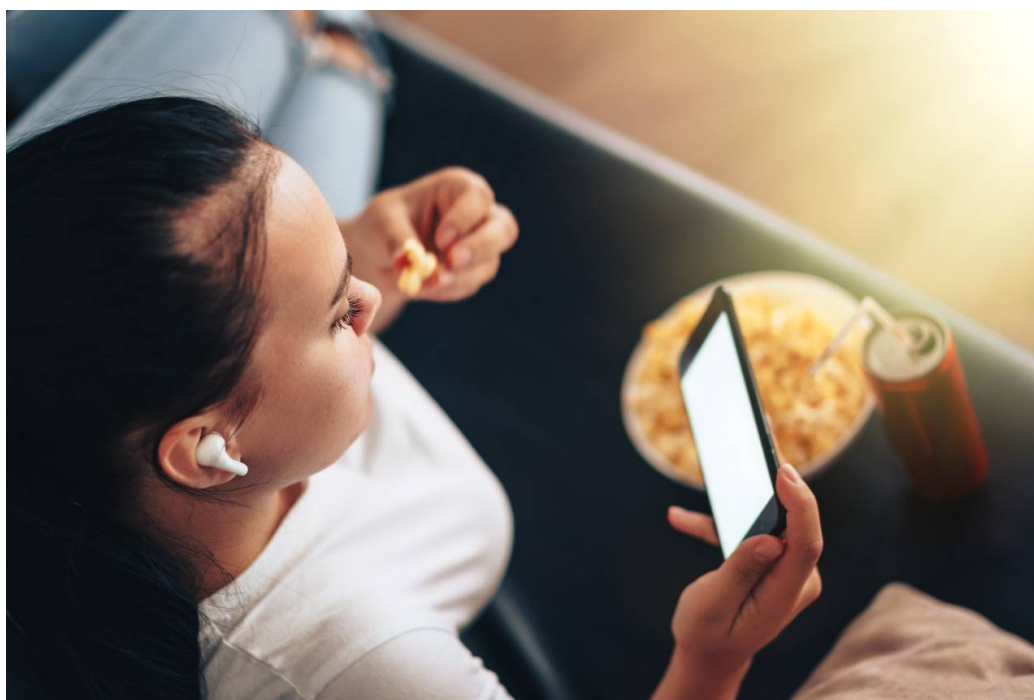


Mala calidad del sueño e insomnio entre los jóvenes que toman bebidas energéticas

A mayor frecuencia de consumo, menos horas se duermen por la noche. Así concluye un estudio noruego, realizado con más de 50.000 personas de entre 18 y 35 años, que incluso relaciona su ingesta ocasional con un mayor riesgo de los trastornos asociados.

Verónica Fuentes

23/1/2024 10:03 CEST



Desde hace años, varias investigaciones tratan de evidenciar los riesgos asociados de las bebidas energéticas. / [Adobe Stock](#)

Las **bebidas energéticas** poseen un **contenido medio de cafeína de 150 mg por litro**, además de **azúcar**, vitaminas, minerales y aminoácidos en cantidades variables. Comercializadas como potenciadores de la salud mental y el rendimiento físico, la publicidad puede estar detrás de su gran popularidad por parte de los estudiantes.

De hecho, un estudio publicado el pasado noviembre en la revista *Addiction* reveló que **cerca del 60 % de los jóvenes y adolescentes** de todo el mundo ha ingerido alguna vez este tipo de bebidas; un hecho

que preocupa a los expertos, especialmente si se combinan con alcohol.

El aumento de la ingesta se relacionó con un incremento tanto del tiempo de vigilia nocturna como del que se tarda en dormirse

Desde hace años, varias investigaciones tratan de evidenciar sus riesgos asociados. Ahora, un nuevo artículo realizado en Noruega y publicado en la revista *BMJ Open* relaciona la toma de bebidas energéticas con la **mala calidad del sueño y el insomnio** entre los universitarios.

Los resultados, basados en los **datos de 53.266 personas de entre 18 y 35 años** del último Estudio sobre Salud y Bienestar de los Estudiantes (estudio SHOT22), muestran que cuanto mayor era la frecuencia de consumo, menos horas de sueño nocturno tenían.

"Incluso solo una pequeña cantidad (una bebida de una a tres veces al mes) puede estar relacionada con la calidad y cantidad de sueño de los jóvenes", explica a SINC **Siri Kaldenbach**, primera autora e investigadora en el Hospital Innlandet de Noruega.

Para entender qué aspectos del sueño se ven más o menos afectados, se preguntó a los estudiantes con qué frecuencia tomaban bebidas energéticas y sobre sus patrones habituales: cuándo se acostaban y se levantaban o cuánto tardaban en dormirse, entre otros. A continuación, se calculó la eficiencia del sueño a partir del total de horas nocturnas dormidas frente al tiempo pasado en la cama.

Diferencias entre hombres y mujeres

Las respuestas a la encuesta indicaron claras diferencias por sexo en los patrones de consumo. Por ejemplo, las mujeres eran más propensas que los hombres a declarar que nunca o casi nunca tomaban bebidas energéticas: 50 % frente a 40 %.

De las que afirmaron ingerir estas bebidas, el 5,5 % de ellas dijeron que las tomaban entre 4 y 6 veces por semana y algo más del 3 % declararon

hacerlo a diario. Las cifras comparables para ellos fueron del 8 y el 5 %, respectivamente. Sin embargo, en ambos sexos se observó una clara relación dosis-respuesta entre la ingesta y un menor número de horas de sueño.

“ *Incluso solo una bebida energética de una a tres veces al mes puede estar relacionada con la calidad y cantidad de sueño de los jóvenes*

Siri Kaldenbach, autora

”

Al declarar un consumo diario, tanto hombres como mujeres durmieron alrededor de media hora menos que aquellos participantes con un uso ocasional o nulo. También se observaron asociaciones similares en cuanto a despertarse después de dormirse y a tardar más en conciliar el sueño.

Por tanto, el aumento de la ingesta se asoció con un incremento tanto del tiempo de vigilia nocturna como del que se tarda en dormirse, es decir, una menor eficiencia del sueño.



A mayor frecuencia de consumo de estas bebidas, menos horas se duermen por la noche. /

Pixabay

Problemas de insomnio

El **insomnio** también era más frecuente entre las mujeres y los hombres que declaraban un consumo diario que entre los que declaraban un uso ocasional o nulo: 51 % frente a 33 % (ellas) y 37 % frente a 22 % (ellos).

En general, un mayor consumo de bebidas energéticas se asoció con un mayor riesgo de problemas de sueño en todos los aspectos estudiados, con las asociaciones más fuertes para la corta duración del sueño.

El insomnio también era más
frecuente entre las mujeres y los
hombres que declaraban un consumo
diario de bebidas energéticas

En comparación con los que declararon no consumir bebidas energéticas o consumirlas solo ocasionalmente, los hombres que declararon hacerlo a diario tenían más del doble de probabilidades de decir que dormían menos de 6 horas por noche, mientras que las mujeres tenían un 87 % más de probabilidades.

“Nuestro objetivo es al menos informar al consumidor de que beber grandes cantidades no es beneficioso para dormir bien y que los estudiantes quizá deberían tener cierto cuidado al tomar estas bebidas, como también se constata en otros estudios de otros países sobre el mismo tema”, añade Kaldenbach.

Limitaciones de la investigación

Se trata de un **estudio observacional** y, como tal, no se pueden extraer conclusiones sobre la causa. No obstante, los investigadores consideran que sus conclusiones muestran que **existe una asociación sólida** entre la frecuencia de consumo de bebidas energéticas y los distintos parámetros del sueño.

“ Creemos que los resultados pueden

relacionarse con otros países, ya que las bebidas energéticas son populares en todo el mundo

”

Siri Kaldenbach, autora

“La identificación de factores de riesgo modificables para los problemas de sueño entre los estudiantes universitarios es vital, y nuestros resultados sugieren que la frecuencia de consumo podría ser un posible objetivo para las intervenciones”, exponen los autores.

Además, consideran que sus datos pueden extrapolarse fuera de Noruega. “Creemos que los resultados pueden relacionarse con otros países, ya que las bebidas energéticas son populares en todo el mundo, como han indicado otros estudios”, concluye Kaldenbach.

Referencia:

Kaldenbach S, et al. “Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: a national cross-sectional study”. *BMJ Open* 2024.

Financiación: Ministerio noruego de Educación e Investigación y Ministerio noruego de Sanidad y Servicios Asistenciales.

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

BEBIDAS ENERGÉTICAS | INSOMNIO | SUEÑO | JÓVENES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

