



Deportología Pediátrica

Dr. Santiago Kweitel



¿Las bebidas deportivas y energizantes son apropiadas para niños y adolescentes?

Por Dr. Santiago Kweitel
Médico Pediatra y Deportólogo

En los últimos años ha crecido considerablemente el consumo de bebidas deportivas y energizantes en poblaciones pediátricas, por los presuntos beneficios que estas aportarían; asociado a una fuerte campaña de marketing de la Industria de Bebidas. La cual sugiere optimización del rendimiento físico y recuperación de líquido y electrolitos perdidos en el sudor durante la práctica deportiva con las bebidas deportivas; y un aumento de la energía y disminución de la fatiga, más un aumento en la concentración y en el estado de alerta. Las bebidas deportivas son productos diferentes a las energizantes, no debiéndose utilizarse como sinónimos.

Las bebidas deportivas habitualmente contienen carbohidratos, minerales, electrolitos, y en algunos casos vitaminas y otros nutrientes.

En cambio las energizantes contienen estimulantes como cafeína, carbohidratos, aminoácidos, vitaminas y minerales.

Los atletas infanto-juveniles pueden beneficiarse con el consumo de bebidas deportivas, pero para la población pediátrica general, que está involucrada en deporte recreativo, en general no es necesario reemplazar el agua como líquido para rehidratarse, por bebidas deportivas. Y mucho menos para incorporar a las comidas.

Por otra parte, las bebidas energizantes no tienen lugar bajo ningún concepto, en la rutina alimentaria de niños y adolescentes.

Es importante determinar qué bebida para hidratar utilizar, en dirección a prevenir el consumo excesivo de azúcar y de calorías, de erosión dental, sobrepeso y obesidad. Siendo el agua la primera opción para la hidratación previa, durante y posterior a la actividad física.

La cafeína, principal componente de las bebidas energizantes, puede producir: aumento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, de la secreción gástrica, de la actividad motora, de la diuresis y la temperatura. Puede producir trastornos del sueño y de la ansiedad; y también desencadenar arritmias cardíacas.

THE COMMITTEE ON NUTRITION AND THE COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS de la Academia Americana de Pediatría, recomiendan limitar el uso de bebidas deportivas para los niños y adolescentes atletas, que requieran una rápida recuperación de carbohidratos y/o electrolitos en combinación con agua, en casos de períodos prolongados y vigorosos de actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

Cafeína y Bebidas Energéticas [Jay R. Hoffman](#). *Department of Health and Exercise Science, The College of New Jersey, Ewing, New Jersey.*

Clinical Report **Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate?** COMMITTEE ON NUTRITION AND THE COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS *Pediatrics*; originally published online May 29, 2011; DOI: 10.1542/peds.2011-0965

La asociación de bebidas cafeinadas con la tensión arterial en adolescentes M.R. Savoca, C.D. Evans, M.E. Wilson y col.(Georgia Prevention Institute, Departamento de Pediatría, Medical College of Georgia, Estados Unidos).

Sports drinks vs. energy drinks vs. plain water: What's best for thirsty kids? **Alyson Sulaski Wyckoff, Associate Editor.** *AAP News* Vol. 32 No. 6 June 2011, p. 32
© 2011 [American Academy of Pediatrics](#)