

## La Verdad Acerca de las Bebidas Energizantes

Por Christina J Barea, DP, MMQ  
para ModernLatina.com emagazine  
marzo 2008

La popularidad de las bebidas cafeinadas o “energizantes” tipo Red Bull no es nada nuevo. Millones de personas por todo el Mundo consumen estos productos por varios motivos desde el deseo de tener mas energía, aumentar la concentración y hasta perder peso. Pero los efectos de ellas es muy diferente.

La bebidas funcionan gracias a la cafeína y un amino acido que incluyen en los ingredientes. La cafeína es un estimulante que pone a nuestros riñones a trabajar extra. A corto plazo y en cantidades pequeñas, como en el contenido de una taza de café, esto no presenta un problema. Pero es preocupante si uno consume la bebida frecuentemente y por periodos extendidos. Si además le añades una dieta poco nutritiva (que suele suceder cuando la persona consume el producto para perder peso) puede provocar el efecto inverso, es decir, decaídas y hasta agotamiento físico. Los síntomas empiezan a revelarse con taquicardia, mareo y cansancio.

Otro efecto de la cafeína es la calidad de ser un diurético. Es decir, promueve la eliminación de agua del cuerpo (aumento de orina). En el caso de las bebidas energizantes que contienen alto nivel de cafeína (3 veces la de una taza de café) esto puede llevar a un estado de deshidratación si la persona no bebe más agua para compensar.

Muchas personas dicen que toman la bebida para perder peso. Un estudio diseñado para demostrar que estas bebidas aumentan el nivel de energía también demuestra que el aumento de calorías quemadas es tan solo aproximadamente 106 cal en 24 horas para los hombres, y **significativamente menos** para las mujeres. Es decir, funciona para perder peso solo si eres hombre, joven, delgado (mucho músculo) y saludable. Las mujeres sin embargo no disfrutan del aumento en calorías quemadas.

Nosotros le sugerimos a los hombres otra forma de forma de perder 106 cal y todos en menos de 1 hora! Y si eres mujer, hacer lo siguiente le dará significativamente mejores resultados que tomar un bebida vigorizante y sin los efectos secundarios.

**10 minutos** - corriendo, saltando la cuerda, subiendo escaleras, máquina elíptica

**30 minutos** - caminando rápido

**1 hora** - limpiando casa o trabajando en el jardín

**Dato interesante:** Estas bebidas combinadas con vodka tienen un total de 329 calorías!

