

# Alcohol y bebida energética, mala combinación

Laura Tardón | Madrid. 19/04/2011. ElMundo.es

Es una de las tendencias preferidas en la noche de los sábados: mezclar alcohol con bebidas energéticas. Un nuevo estudio, publicado en la revista '[Alcoholism: Clinical & Experimental Research](#)', demuestra que esta combinación puede aumentar los riesgos asociados a la ingesta exclusiva de alcohol.

"Hay pocas investigaciones que examinen y comparen los efectos producidos por esta mezcla frente a los del alcohol solo", exponen los autores de este trabajo, realizado en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Maryland (EEUU). Para valorarlo, escogieron a 56 universitarios estadounidenses con edades entre los 21 y 33 años.

De forma aleatoria fueron asignados a cuatro grupos: unos tomaron sólo alcohol, otros lo combinaron con bebidas energéticas, algunos ingirieron estas consumiciones y otros una bebida inactiva a modo de placebo. Los investigadores observaron sus comportamientos después de beber y les pidieron que expusieran sus sentimientos y sensaciones sobre su nivel de estimulación, sedación, capacidades sensoriales y grado de intoxicación.

Todos los que habían bebido tenían menor control sobre sus impulsos, sin embargo, "quienes tomaron el cóctel de bebidas **creían tener más dominio que aquellos** que sólo habían ingerido alcohol, lo que aumenta el riesgo de que realicen actos como conducir en estado de embriaguez", advierten los expertos. Esto se debe, según concluyen, a un "significativo aumento de la estimulación" que se da en este grupo específico.

Cabe subrayar que estas consumiciones tienen altos niveles de cafeína, [hasta tres y cuatro veces](#) más que una bebida de cola. Consiguen enmascarar los efectos del alcohol y engañar al consumidor, haciéndole creer que no está tan afectado o tan borracho y que, por lo tanto, podría seguir tomando unas copas más o realizar tareas para las que no está preparado, como ponerse al volante. Y la realidad, muy a su pesar, es que sus capacidades sensoriales están tan mermadas como las que alguien que ha bebido la misma cantidad de alcohol sin mezclar.

"Sería recomendable poner en las bebidas energéticas una etiqueta de advertencia que diga que no deberían mezclarse con el alcohol", apostilla Cecile Marczinski, profesora de Psicología de la Universidad de Kentucky (EEUU). Apuesta, además, por informar a la población de sus efectos a corto y largo plazo sobre su salud.

Según los médicos, quienes son más sensibles a la cafeína pueden sufrir alteraciones en la **frecuencia cardíaca y la tensión arterial**. Si la bebida energética también contiene taurina (un aminoácido), pueden presentarse arritmias y taquicardias. A largo plazo, el consumo de este tipo de bebidas puede provocar enfermedades graves, como tumores, hígado graso, hepatitis o cirrosis.