



CAPÍTULO II

Marco Teórico

2.1 Hábitos

2.1.1 Definición

Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos (Aspe y López, 1999).



De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

Hábito es la capacidad que el hombre tiene de disponerse de un modo distinto de cómo es por naturaleza, aunque no vaya en contra de ella (Aspe y López, 1999).

Los hábitos no son lo mismo que las costumbres. Las costumbres son una repetición de actos que no necesariamente se hacen de modo consciente y libre. Los hábitos, en cambio, suponen la libre decisión de cada persona de hacerlos. Esto significa que los hábitos se adquieren, y que se obtienen por el ejercicio libre de los actos que cada quien desempeña. Los hábitos suponen la libre decisión de cada persona en los actos que ejecuta de modo consciente (Aspe y López, 1999).

Para la psicología, los hábitos son cualquier acto que se adquiere por la experiencia y realizado regular y automáticamente. Los hábitos incluyen desde los gestos, la forma de mover las manos al hablar, también la satisfacción de las ansias personales, ya sea el hábito de fumar, comer o de beber en exceso. Los psicólogos están interesados en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje y también, en ocasiones, como problema



que debe tratarse cuando impiden o alteran el bienestar de una persona. (Microsoft Encarta, 2008).

2.1.2 Hábitos de consumo

Se entiende por hábito aquello que una persona hace de forma constante, y la relación con el consumo se determina a partir de aquello que acostumbra adquirir y consumir (Mejía y Arboleda, 2004)

Los psicoanalistas consideran que los hábitos son expresiones de pulsiones eróticas o agresivas que, si son reprimidas, encuentran una salida a través del comportamiento repetitivo e improductivo de ciertos hábitos ritualizados. Por el contrario, los conductistas reducen los hábitos a las leyes del condicionamiento y el refuerzo. Otra perspectiva más descriptiva y más genérica es la de considerar los hábitos en términos de comportamientos adquiridos sobre los que el sujeto tiene poco control voluntario, ya sean positivos o síntomas patológico (Microsoft Encarta, 2008).

Todos los seres humanos tienen un sin número de hábitos, que van desde los alimenticios hasta hábitos de consumo que dañan el medio ambiente, para que



éstos no se conviertan en una amenaza para la vida es necesario que se cuente con una educación en el hogar, en los centros de trabajo y en las calles de las ciudades (Barrientos, 2007).

2.1.3 Hábitos de consumo de bebidas

De acuerdo con el Comité de Expertos para las Recomendaciones de Bebidas que fue creado por la iniciativa del Secretario de Salud de México, las guías nutricionales se han enfocado únicamente en alimentos, a pesar de que la ingesta de energía que proviene de las bebidas es de un 21% del consumo total de energía de adolescentes y adultos. De acuerdo con diversas investigaciones, una dieta saludable no requiere de líquidos para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes, por ende el agua potable puede ser utilizada para satisfacer casi todas las necesidades de líquidos de los individuos (Comité de Expertos para las Recomendaciones de Bebidas, 2008).

Este consejo realizó una jerarquización de 6 niveles sobre las bebidas que deben de consumir los mexicanos, tomando este último como la menos recomendable:



- a) Nivel 1: Agua potable
- b) Nivel 2: Leche baja en grasa (1%) y sin grasa y bebidas de soya sin azúcar adicionada
- c) Nivel 3: Café y té sin azúcar
- d) Nivel 4: Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales como café, té y refrescos de dieta.
- e) Nivel 5: Bebidas con alto valor calórico y beneficios a la salud limitados: jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas, bebidas deportivas y bebidas energéticas.
- f) Nivel 6: Bebidas con azúcar y bajo contenido de nutrimentos como refrescos, jugos, aguas frescas y café con azúcar (Comité de Expertos para las Recomendaciones de Bebidas, 2008).

Para fines de esta investigación, esta tesis se enfocará en el nivel cinco tomando como referencia las bebidas deportivas o isotónicas y las bebidas energéticas.



2.2 Bebidas Isotónicas

Las bebidas energéticas y deportivas son a menudo ligadas dentro de la misma categoría de productos. Como productos son fundamentalmente similares. Cada uno contiene carbohidratos ricos en energía y otros ingredientes envueltos en un atractivo sabor. Sin embargo, a pesar de estas similitudes, los dos tipos de producto tienen propósitos muy diferentes (Hegenbart, 2003).

2.2.1 Orígenes

La palabra isotónica proviene del griego *isos* que significa igual y *tonikos* que significa tensión o tono, es decir, de igual tono o de igual fuerza. Las bebidas isotónicas nacieron a mediados de 1960 en Estados Unidos, su creador fue el Doctor Robert Cade, esta bebida inicialmente fue creada para el equipo de fútbol americano Florida Gators ya que los jugadores del mismo se agotaban en exceso y no rendían físicamente como su entrenador deseaba, así mismo, al principio sus compuestos la hacían intomable ya que el sabor era parecido a los químicos que se usaban para limpiar sanitarios, la esposa del creador sugirió que se le añadiera



azúcar y jugo de limón para hacerla más agradable al paladar, al hacerlo, la primera bebida isotónica había nacido (Diehl, 2004).

2.2.2 Usos más comunes

Al practicar un ejercicio físico ya sea moderado o intenso, se eleva la temperatura corporal que el organismo regula mediante la sudoración, esto hace que el cuerpo pierda agua y sales minerales, a su vez, la ausencia de estos componentes ocasiona una disminución del rendimiento físico y que la recuperación sea más lenta, este proceso será proporcional tanto a la intensidad del esfuerzo realizado como a las condiciones de humedad y temperatura del entorno (López, 2004).

Es importante recordar que las bebidas isotónicas o hidratantes se formularon tomando en cuenta que los deportistas de alto rendimiento, al tener un nivel de actividad intenso, pierden elevadas cantidades de minerales y energía por medio del sudor. En consecuencia el individuo se fatiga porque los músculos agotan el combustible principal: la glucosa. Gracias a estos hallazgos se dio paso a la formulación de dichas bebidas a base de agua, azúcar y minerales (Herrera, 2007).



Es por ello que el objetivo de las bebidas isotónicas es dar energía y reponer tanto la pérdida de agua como de sales minerales cuando se efectúan esfuerzos físicos de más de una hora de duración. Éstas contienen azúcares y sales minerales a la misma presión osmótica que la sangre, por su composición este líquido sale del estómago, pasa por el intestino donde es absorbido y de ahí llega al torrente sanguíneo sin dificultad, esto favorece la rápida asimilación de sus constituyentes (Galarza, 2006).

Es importante saber que el organismo sufre diversos cambios cuando desecha agua en cantidad equivalente a:

- a) 2% Se altera la capacidad para regular la temperatura corporal.
- b) 3% Disminuye la resistencia.
- c) 4 a 5% Se reduce la fuerza muscular y se presentan contracturas a causa del calor.
- d) 6% Hay contracturas graves y agotamiento por el calor.
- e) 20% o más Sobreviene la muerte (Galarza, 2006).

Es por ello que estas bebidas han tenido gran aceptación no sólo en la población mexicana, sino en el mundo entero sobre todo entre quienes practican



alguna actividad física, sin embargo hoy en día aún es cuestionable su efectividad y los posibles riesgos (Galarza, 2006).

Con el paso del tiempo y los estudios realizados se comprobó que las bebidas isotónicas aunque fueron elaboradas para adultos, también son adecuadas para menores que se ejercitan además de que acortan el tiempo de diarrea y son similares al suero oral que venden en las farmacias con la diferencia que su sabor es mejor (Chulín, 2007).

Aunque no todos los estudios aportan información positiva, es importante destacar que las personas que practican una actividad deportiva de forma consecutiva, tienen la probabilidad de tener erosiones dentales ya que su consumo de bebidas isotónicas es mayor. El ejercicio aumenta la pérdida de fluidos corporales, esto puede llevar a la deshidratación y la disminución del flujo salival (Ramírez, 2006).

2.2.3 Composición Química

Los principales componentes de las bebidas isotónicas son:



Agua: Contrarresta satisfactoriamente la pérdida de líquido que es eliminada con el sudor, que podrían comprometer el rendimiento físico del deportista de la misma forma que su salud.

Hidratos de carbono: La proporción de estos debe ser la adecuada, entre un 5 y 10%, siendo generalmente la mezcla de glucosa y fructuosa. Aportan la energía necesaria para poder realizar ejercicio, reducen la degradación de reservas de glucógeno muscular, ayudan a mantener estables los niveles de glucosa en la sangre y al mismo tiempo aceleran la asimilación del agua.

Minerales: Una alimentación sana y equilibrada cubre de sobra las necesidades de minerales y no sería necesario ningún suplemento durante la práctica del ejercicio. No obstante estas bebidas incluyen sodio, potasio y magnesio, estos elementos favorecen el balance de los líquidos corporales y mejoran su sabor, en el caso del sodio favorece a la retención de agua impidiendo que ésta se elimine por la orina.

Colorantes: Generalmente de color naranja para dar un aspecto más agradable y en algunos casos edulcorantes (Galarza, 2006).



2.2.4 Principales marcas

La primera marca de bebidas isotónicas en el mundo fue Gatorade, que nació en 1965, hoy día es propiedad de PepsiCo, su principal competencia es Powerade que es parte de la familia The Coca-Cola Company, ésta última nació en 1988, alrededor del mundo existen más de 200 marcas de estas bebidas entre las que destacan All Sports, Lucozade, Isostar, Up Grade, Aquarius, Nutri Sport, Santuveri, pero el mercado mexicano se encuentra conquistado por Gatorade y Powerade.

2.3 Bebidas Energéticas

Las bebidas energéticas tienen colores llamativos, envases de diseño y han logrado hacerse un hueco en todas las barras de bares y discotecas. Estas bebidas, con elevadas dosis de cafeína, taurina y vitamina B, han hallado su hueco comercial entre un público que las consume para retardar los síntomas del cansancio y aguantar, bailando y sin bostezos, hasta altas horas de la madrugada. Pero estudios hechos en la Universidad Federal de Sao Paulo podría obligar a



muchos de los consumidores a modificar el consumo que se hace de estas bebidas (Noguer, 2004).

2.3.1 Orígenes

Los primeros refrescos de la historia, mismos que aparecieron a finales del siglo XIX, se presentaron originalmente como jarabes y tónicos milagrosos capaces de curar todo tipo de afecciones. Cuando se les agregó un poco de gas se convirtieron en los refrescos que hoy conocemos. Algo parecido sucedió con las bebidas energizantes que aparecieron hace poco más de 20 años. La diferencia radica en que este tipo de bebidas se siguen promocionando como bebidas que proporcionan vigor y no como refrescos (Loperena, 2006).

La primera vez que se fabricó una bebida energizante fue en 1987. Como director de mercadotecnia de la empresa alemana Blendax, el austriaco Dietrich Mateschitz viajaba constantemente por todo el mundo. En una ocasión se dio cuenta de que en Tailandia vendían jarabes tonificantes que él acostumbraba tomar con hielo durante los vuelos de regreso a Alemania para disminuir el cansancio. Y aunque no le funcionaban para disminuir la fatiga, decidió estudiar el mercado de esos productos gracias a que en Asia se vendían muy bien (Loperena, 2006).



En el transcurso de su investigación supo que Chaleo Yoovidhya, uno de los representantes de Blendax en Tailandia, tenía una compañía que fabricaba este tipo de tónicos. Lo convenció de introducir un producto similar en Europa haciendo algunos cambios en la fórmula y el nombre. Con una inversión de un millón de dólares nació la primera marca de bebidas energizantes de la historia: Red Bull (Loperena, 2006).

Antes de que Red Bull saliera a la venta, la compañía decidió realizar una investigación de mercado cuyos resultados fueron muy malos. A pesar de eso, Mateschitz decidió seguir adelante, consiguió los permisos de los ministerios de salud de diversos países europeos y lanzó su producto. Durante el primer año de operaciones vendieron un millón de latas, cantidad que se duplicó durante su segundo año (Loperena, 2006).

El consumo desmesurado de bebidas energéticas hace más de veinte años en Europa, once años en Estados Unidos y diez en México y otros países latinoamericanos, las tiene en la preferencia juvenil (Souza y Cruz, 2007).

Hoy en día existen más de 1,000 marcas de bebidas energizantes cuya meta son los adolescentes y jóvenes adultos (Loperena, 2006).



2.3.2 Composición Química

Las bebidas energéticas tienen un alto contenido de cafeína, tres veces superior a la cafeína que contiene un refresco de cola. El llamado elemento activo es la taurina. Esta sustancia que se tiene en el organismo, estimula el metabolismo, la circulación sanguínea y el sistema nervioso (Vanguardia, 2007).

Cada bebida tiene su propia fórmula particular y la mayoría de éstas también contienen cierta concentración de carbohidratos (glucosa, sacarosa, maltodextrinas, fructosa o galactosa). Se tiene que tener cuidado con ellas porque si hay una alta acumulación puede producir la reducción de la tasa de líquidos absorbidos desde el intestino hacia la sangre y consecuentemente puede impedir la rehidratación durante el ejercicio, además de producir malestar gastrointestinal (Romero, 2006).



Hierbas como extractos de semillas de guaraná, nueces de cola y hojas de hierba mate son también estimulantes y muchas personas las prefieren antes que la cafeína porque las consideran más saludables que ésta (Romero, 2006).

Las proteínas son empleadas como combustibles. Incrementan el almacenamiento de azúcar en los músculos durante la recuperación después del ejercicio. Un aporte extra de vitaminas y minerales en la dieta nunca viene mal, y muchas bebidas de este tipo contienen ciertas cantidades, sobre todo las isotónicas (Martin, 2005).

Los efectos de algunos de los componentes de las bebidas energéticas han sido evaluados en el tratamiento producto de la intoxicación alcohólica, todos ellos por su influencia en el metabolismo y por los síntomas de intoxicación en el organismo de quien los consume (Frezza et al., 1990; Souza y Masur, 1982; Wagner et al., 1976; Zimatkin et al., 1997, citados en Ferreira, Túlio de Mello, Pompéia y Oliveira, 2006).

A continuación se describirán en detalle cada uno de los ingredientes que en su mayoría poseen este tipo de bebidas:



Cafeína: compuesto alcaloide que se encontró primeramente en el café, de allí su nombre, sin embargo, también es posible encontrarlo en otros tipos de alimentos, como es en la hierba mate, té, guaraná e incluso en pequeñas cantidades en la cocoa (Rosales, 2007).

Es una sustancia estimulante del sistema nervioso central que hace que pueda aumentar el rendimiento muscular e incrementar la utilización de los ácidos grasos como fuente de energía. Impulsa la producción y liberación de adrenalina y si se ingiere después de haber comenzado el ejercicio, la cafeína puede tener un efecto laxante y diurético (Romero, 2006).

La cafeína parece ser potencialmente beneficioso en el tratamiento de intoxicación aguda. Sin embargo, aunque los investigadores tienen cierto conocimiento sobre la interacción entre la cafeína y el alcohol, no hay un consenso en la dosis necesaria para reducir la intensidad de los efectos sedantes del alcohol, pues los individuos presentan diversos niveles de sensibilidad (Ferreira et al., 2006). Sin embargo, aunque la cafeína pueda reducir algunos efectos del alcohol, no reduce los efectos depresivos en la persona.

Por otra parte, los efectos adversos de la cafeína son, en general, leves y transitorios, aunque frecuentes. Aumenta la presión arterial. Mezclada con otros estimulantes se asocia con eventos cardiacos. El uso prolongado puede producir



adicción en algunos casos. Una sobredosis puede producir taquicardia, temblores, insomnio, diarrea, alucinaciones, vómito y hasta la muerte (Cano, 2003).

De acuerdo con el apéndice del Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios, en la sección VIII. Bebidas no alcohólicas, agua envasada, productos para prepararlas y congelados de las mismas, en la fracción VIII.17 se establece que las bebidas saborizadas no alcohólicas no deberán contener más de 0,02% de cafeína. Esta medida se establece para que los productos que contengan cantidades mayores de cafeína deban indicarlo en el etiquetado. Actualmente, se está trabajando en un proyecto de norma oficial, el cual regulará con mayor claridad a este tipo de productos (Rosales, 2007).

El contenido aproximado de cafeína en diferentes tipos de bebidas se puede observar en la tabla 2.1. El contenido puede variar enormemente en el caso del café y té dependiendo de la forma de preparación.



Tabla 2.1 Contenido aproximado de cafeína en diferentes tipos de bebidas

BEBIDAS	CAFEÍNA mg/l
Café expreso	3400
Café de cafetera	680
Té negro	470
Café instantáneo	400
Café capuchino frapé	224-542
Bebidas energéticas	108-382
Té instantáneo	120
Tea frío (enlatado)	100
Refrescos c/cafeína	82-106

Fuente: Comisión de Evidencia y Manejo de Riesgos, por Alberto Rosales, 2007.

http://www.cofepris.gob.mx/RevistaRED/portada2007septiembre/Bebidas_energeticas.doc

Dado lo anterior, la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios realizó un análisis de ingesta diaria de cafeína a través de bebidas, empleando el modelo de simulaciones de Montecarlo y encontró que en promedio se ingieren 194 mg/día. Algunos estudios han encontrado los efectos más



significativos, sobre todo en niños y mujeres embarazadas, donde se considera que el consumo no debe exceder los 150mg/día (Rosales, 2007).

Taurina: entre los otros componentes de las bebidas energéticas, se destaca la taurina. La taurina es uno de los aminoácidos más abundantes en el sistema nervioso central, desempeña un papel importante en procesos fisiológicos (Ferreira et al., 2006). Entre los procesos fisiológicos en que se encuentra involucrada está la osmoregulación del calcio, la excitabilidad neuronal, y la estabilización de las membranas. Pero el papel que juega ésta en dichos procesos no se ha esclarecido suficientemente (Rosales, 2007).

Este aminoácido se encuentra en la bilis y se halla también en los tejidos como el corazón, los nervios y en las glándulas de secreción. Algunas especies animales tienen la capacidad de fabricar la taurina a partir de los nutrientes; se considera que en el hombre esta capacidad es limitada y depende de fuentes externas, como los alimentos (Vanguardia, 2007).

En el momento de la tensión física extrema, el cuerpo de la persona no produce la cantidad necesaria de este elemento, por lo que, según los fabricantes de bebidas, el rendimiento es deficiente. La taurina funciona como un transmisor metabólico y un desintoxicante, además de acelerar la contractibilidad cardíaca (Cano, 2003).



La taurina se sintetiza en el cerebro y en el hígado y la concentración en el cerebro es extraordinariamente alta durante las primeras etapas del desarrollo, bajando luego considerablemente. Se han encontrado altas concentraciones de taurina en la leche materna, lo que sustenta aun más su importancia (Cano, 2003).

Existen estudios que demuestran que la taurina regula la contracción muscular, ayuda a las funciones del cerebelo y es un modulador de liberación hormonal y de neurotransmisores. Estas mismas pruebas han detectado efectos anti-hipertensivos y antiarrítmicos en el corazón, es por esa razón que no se sugiere consumir en grandes cantidades (Vanguardia, 2007).

Otros estudios clínicos en humanos han mostrado que la administración de taurina puede disminuir la presión sanguínea en pacientes hipertensos; parece tener un efecto sobre la hormona del crecimiento al estimular el hipotálamo y modificar la función neuroendocrina, de manera similar al que lo hacen otros aminoácidos (Rosales, 2007).

Sin embargo, puede evitar la degeneración de la retina, y en algunos casos prevenir o revertir la aparición de cataratas. Combinada con alcohol, cafeína y drogas, puede someter a una especie de choque de estímulos al sistema nervioso (Rodríguez y Martínez, 2004).



Guaraná: arbusto originario del amazonas brasileño. Su componente esencial es la guaranina. Es un estimulante del sistema nervioso central por su contenido de cafeína (Rodríguez y Martínez, 2004).

El extracto acuoso de guaraná ha demostrado asimismo diferentes propiedades farmacológicas: mejora de estado físico, mejora de memoria, aumento de la actividad hipoglucemiante y acción antioxidante (Cano, 2003). Sin embargo como cualquier producto con cafeína, puede causar insomnio, temblor, ansiedad, palpitaciones, frecuencia urinaria e hiperactividad. No la deben consumir personas con problemas cardíacos, hipertensión, males renales o desórdenes de ansiedad (Rodríguez y Martínez, 2004).

Carbohidratos: se trata de glucosa, sacarosa, fructosa y galactosa, es decir, las fuentes preferidas de energía para mejorar el rendimiento. Sin embargo, si sólo contienen fructosa y galactosa, pueden causar problemas digestivos (Rodríguez y Martínez, 2004).

Proteínas: Es tan bajo el contenido de estos nutrientes en las bebidas energizantes que no representan una fuente garantizada de complemento alimenticio (Rodríguez y Martínez, 2004). Las proteínas son empleadas como combustibles. Incrementan el almacenamiento de azúcar en los músculos durante la recuperación después del ejercicio (Romero, 2006).



Vitaminas y minerales: un aporte extra de vitaminas y minerales en la dieta nunca viene mal, y muchas bebidas de este tipo contienen ciertas cantidades, sobre todo las isotónicas (Romero, 2006).

2.3.3 Principales Marcas

Las bebidas energéticas son las bebidas de moda, que están causando sensación, sobre todo entre los jóvenes, y que ya se expenden lo mismo en supermercados que en la tienda de la esquina (Rodríguez y Martínez, 2004).

Las que más se consumen son Red Bull, Boost, Blue Shot, Dark Dog, MC2, Ciclón, Cult y la Bomba. Todas con diseños atractivos, con colores y figuras que llaman la atención. No se diga la Bomba, que semeja una granada (Rodríguez y Martínez, 2004).



2.3.4 Ventas Mercado Mundial

La Organización Mundial de la Salud ha señalado que llamar este tipo de bebidas como energizantes puede asociarse a una terminología positiva por lo que refiere cambiar a una denominación de bebidas estimulantes (Huesca, 2006).

Inglaterra, Alemania, España y Austria son considerados como los mayores consumidores de estas bebidas, aunque en Austria cada lata tiene una leyenda: No combinarse con alcohol. Por otro lado, en Francia, Dinamarca y Noruega la distribución y comercialización está restringida a las farmacias. En Colombia, Chile, Argentina y Ecuador aún se analiza la opción de su comercialización al público en general (Prada, 2005).

En el año 2005 se vendieron alrededor de 2,500 millones de litros de bebidas energizantes, cantidad que representó ingresos por más de 10,000 millones de dólares. El mercado asiático es el más importante del mundo y representa alrededor del 50% del total mundial. Europa le sigue con el 28% del mercado y Estados Unidos con el 15%. Este mercado ha crecido 700% en 5 años (Loperena, 2006).



Red Bull permanece como la marca más importante en el ámbito global. Tiene presencia en más de 100 países en los que su cuota de mercado varía entre el 40% y el 80%. En el año 2005 la marca vendió unas 2,500 millones de latas. Nada mal para un mercado que tiene poco mas de 20 años (Loperena, 2006).

2.3.5 Ventas Mercado Mexicano

Ingresaron al mercado mexicano sin restricción alguna como bebidas que no representan un riesgo sanitario; sin embargo, el éxito y el abuso en torno a ellas principalmente por los adolescentes y jóvenes ha propiciado que la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios emita nuevas reglas para su consumo, a través de un proyecto de Norma Oficial Mexicana 218 (Rodríguez y Martínez, 2006).

Desde que incursionaron en el mercado mexicano, su venta es libre. Los consumidores potenciales, o público meta, de estas bebidas son los jóvenes. Una de las formas de promoción fue llevar muestras gratis a las escuelas (secundarias, preparatorias y universidades). Posteriormente, los regalos se extendieron a los antros. Los promotores se acomodaban afuera de los centros nocturnos a regalar



las latitas. La estrategia no sólo fue implementada por una empresa, el modelo fue imitado por otras marcas (Nadra, 2005).

En México se tienen registradas cinco empresas productoras y distribuidoras de bebidas energizantes, sin embargo en el mercado hay más de 20 marcas disponibles (Huesca, 2006).

El mercado mexicano tiene un valor aproximado de 1,500 millones de pesos y en 2005 se vendieron alrededor de 60 millones de latas de bebidas energizantes. Red Bull es la marca líder en el país, seguida por Boost, la bebida energizante de Casa Cuervo. En México, como en todo el mundo, existen defensores y detractores de este tipo de bebidas, pero nadie puede negar que el mercado de bebidas energizantes parece tener alas que lo elevan cada vez más alto (Loperena, 2006).

2.4 Alcohol

El alcohol es la droga psicotrópica mas utilizada y popular en el mundo. En muchas sociedades el alcohol ha sido incorporado en la vida diaria, dando como resultado una parte integral de las ocasiones humanas más alegres y más



desestresantes. (Douglas 1987, citado en Anderson, Wallace y Jones, 1988). El alcohol es usado como estimulante, tranquilizante, anestésico, medicina, desinhibidor social, símbolo religioso, comida y como indicador de la transición entre el juego y el trabajo (Anderson et al., 1988).

Muchas de las razones del uso del alcohol son buenas, por que son positivas. Sin embargo, algunas razones son negativas, y es aquí en donde los problemas se pueden originar y en donde los beneficios del uso del alcohol comienzan a convertirse en desventajas (Anderson et al., 1988).

2.4.1 Definición

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2008), alcohol se define como:

Un líquido incoloro, de sabor urente y olor fuerte, que arde fácilmente dando llama azulada y poco luminosa. Se obtiene por destilación de productos de fermentación de sustancias azucaradas o feculentas, como uva, melaza, remolacha, patata. Forma parte de muchas bebidas, como vino, aguardiente, cerveza, etc., y tiene muchas aplicaciones industriales.



2.4.2 Mezcla de bebidas energéticas con alcohol

La ingestión de alcohol combinado con las llamadas bebidas energéticas, ha sido observada recientemente por haber obtenido popularidad rápidamente. Los consumidores frecuentemente hablan sobre una reducción en el sueño y un aumento en la sensación de placer cuando estas bebidas son combinadas con alcohol, indicando que pueden reducir los efectos de éste en el estado de ánimo del individuo (Ferreira et al., 2006).

Hay informes que indican que la ingestión de bebidas energéticas solamente mejora el funcionamiento psicomotor (tiempo de reacción, concentración, memoria inmediata, sensación de alerta y vigor físico), el funcionamiento físico y el estado de ánimo (Alford et al., 2001; Seidl et al., 2000, citados en Ferreira et al., 2006).

Sin embargo, en un intento por extender las celebraciones en una larga noche, los jóvenes adultos, buscando reactivarse, están mezclando las bebidas energéticas con alcohol, creando cócteles potencialmente peligrosos con serios efectos secundarios (Dunlap, 2008).



La tendencia de la mezcla de bebidas energéticas con alcohol se ha dado por años. La primera bebida energética en Estados Unidos fue introducida a mediados de los años 80's, y para finales de los años 90's, las bebidas energéticas fueron muy populares en las grandes ciudades y en los centros nocturnos, donde ganaron fieles consumidores (Dunlap, 2008).

Jóvenes adultos creen que estas bebidas, que contienen cafeína y otras fuentes alternas de energía, les permiten estar despiertos y sentirse bien al mismo tiempo en que ellos consumen alcohol (Dunlap, 2008).

El consumo de las bebidas energéticas son una bomba mortal para la salud cuando sus volúmenes de cafeína, azúcar, taurina, ginseng y guaraná se mezclan con alcohol, drogas, pastillas para adelgazar y medicinas para la presión arterial alta, comentó la doctora Janet Ceja, especializada en pediatría y con práctica en el Hospital Kaiser Permanente de Riverside (Prieto, 2007).

Los médicos han descubierto también que la mezcla de estas bebidas con el alcohol por mucho tiempo, pueden provocar patologías graves, como hígado graso, tumores, hepatitis o cirrosis. El motivo de esto es debido a que el individuo toma una cantidad de alcohol mucho mayor que la que su organismo puede metabolizar con facilidad, ante la función que tienen las vitaminas B de contrarrestar la borrachera (Prieto, 2007).



Por tales motivos, estas bebidas no deben ser consideradas ni consumidas como refrescos; no deben ser utilizadas por diabéticos, hipertensos y cardiópatas; no deben ser combinadas con ningún tipo de medicamento; no deben ser mezcladas con alcohol y las personas que sufren sobre peso deben evitarlas por la carga de calorías.