

Las bebidas isotónicas, son bebidas especializadas en rehabilitar a la persona y nos ayudan a recuperar cierta cantidad de sales minerales y agua después de haber hecho deporte y las energizantes son bebidas preparadas para ser tomadas después de un gran esfuerzo físico, así como para incidir en el sueño a la hora de estudiar en épocas de exámenes, a la hora de conducir o para ser tomado en horas de alto rendimiento. Sin embargo, estamos expuestos a una serie de componentes que no sabemos que efectos causan en nuestro organismo y que no se sabe si pueden ser dañinos.

Los componentes que contienen estas bebidas son estimulantes que afectan al organismo de manera que éste pueda aguantar y ser sometido a más trabajo o acción.

La cafeína es un ingrediente que se encuentra en las bebidas energizantes y que



FOTO 1. Bebidas utilizadas.

estimula el sistema nervioso central, reduciendo así la sensación de cansancio y fatiga ya que estimula y despeja. Ayuda a mantenerse alerta y mejora la concentración disminuyendo luego a medida que el hígado metaboliza la cafeína.

La taurina también forma parte de las bebidas energizantes y tiene diversas funciones tales como asegurar el rendimiento muscular o actuar como

agente anticatabólico. Por tanto es satisfactoria para nuestro organismo si no es mezclado con otras sustancias. Si es mezclado con alcohol puede tener efectos contrarios, incluso puede generar un paro cardíaco.

Las sales minerales son uno de los componentes esenciales en las bebidas isotónicas; son las encargadas de rehabilitar el cuerpo y rehidratarlo para que vuelva a su estado normal.

La glucuronolactona es una sustancia presente en muchas bebidas energéticas, que en dosis moderadas y junto a la cafeína combate la fatiga y genera una supuesta sensación de bienestar.

El inositol es considerado un miembro de la vitamina B. Es necesario para el buen estado de las células nerviosas y para el metabolismo de los lípidos, ya que es responsable de la creación de neurotransmisores (biomoléculas) y de impedir que los lípidos se depositen en el hígado así como favorecer su transporte y penetración en las

células. Su carencia puede acarrear serios problemas así como enfermedades capilares, de piel, esterilidad, problemas nerviosos y de estreñimiento.

El Guaraná es un arbusto o bejuco de la familia de las sapindáceas proveniente de la Amazonia. Tiene efectos secundarios, así como ansiedad, insomnio, taquicardia o gastritis y por eso, hay que tener precaución con la automedicación con guaraná. Como afrodisíaco y coadyuvante en regímenes de adelgazamiento se ha convertido en una moda.

El Gingseng, farmacéuticamente, la raíz de éste es lo que se utiliza para la obtención de la droga, con la que se hacen esteroides y anabolizantes, ya que por sus propiedades estimulantes, hace una acción parecida a la de la testosterona, y por eso, los deportistas la ingieren con frecuencia.

Nos confiamos demasiado y no nos damos cuenta de que todo lo que nos dicen no es verdad. Tras analizarlo, ¿Seguiremos haciendo caso o nos concienciamos con los resultados?