



CONSUMO DE AGUA Y BEBIDAS ENERGIZANTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MAR DEL PLATA

Mar del Plata

Septiembre de 2013



SECRETARIA DE INVESTIGACIÓN

**CONSUMO DE AGUA Y BEBIDAS
ENERGIZANTES EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE MAR DEL PLATA**



Dirección: Dra. Amelia Ramírez

Investigadores: Lic. Guillermina Riba

Lic. Hernán Toniut

Lic. María Carlón

Prof. Santiago Cueto

Lic. Mariana Gonzalez

observatorio@ufasta.edu.ar

Consumo de Agua y Bebidas Energizantes en estudiantes universitarios de Mar del Plata

El estudio se propone evaluar la **modalidad de consumo de agua y de bebidas energizantes** en población de jóvenes universitarios de la ciudad de Mar del Plata, 2013.

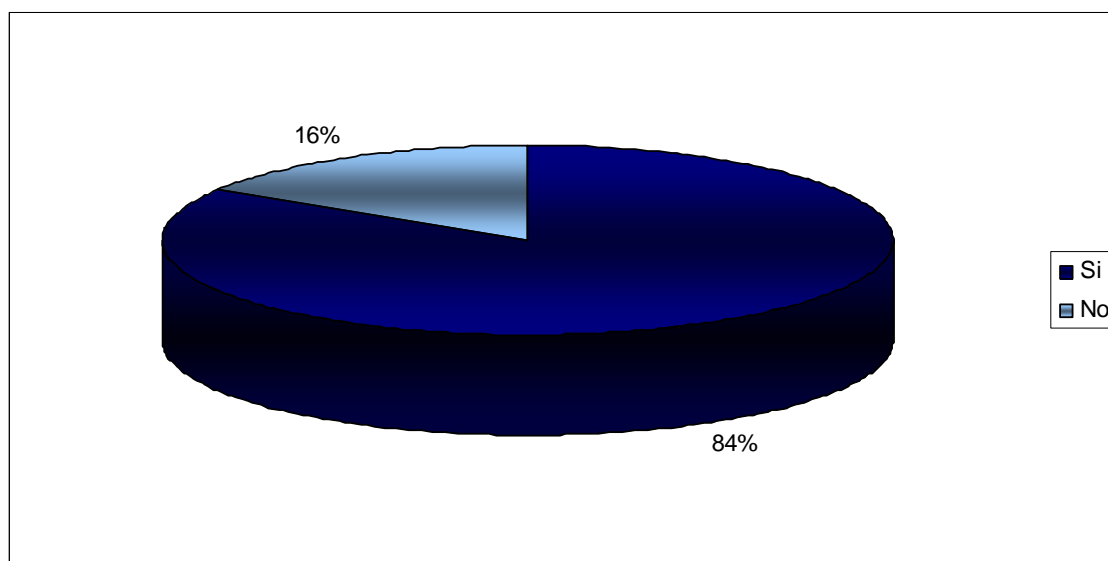
I.- La primera parte del estudio indaga el **consumo de agua**: cantidad, frecuencia y tipo de agua consumida, conocimiento sobre la recomendación indicada y sobre el cuidado de la misma.

La población objeto de estudio fue la constituida por los estudiantes universitarios de la ciudad de Mar del Plata. Se trabajó con una muestra de 348 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: encuestas auto administradas a los alumnos y encuestas on-line a los profesionales de la salud.

Los encuestados asignan un alto grado de importancia al "*cuidado del agua*": el valor promedio es 9,25 en una escala del 1 al 10. Al consultar sobre las medidas que implementan para cuidar este recurso las respuestas más frecuentes fueron: "*no dejar las canillas abiertas*" y "*no desperdiciar*". El 65% manifiesta haber recibido información en este sentido y reconocen como los principales agentes de información *al colegio y la televisión*.

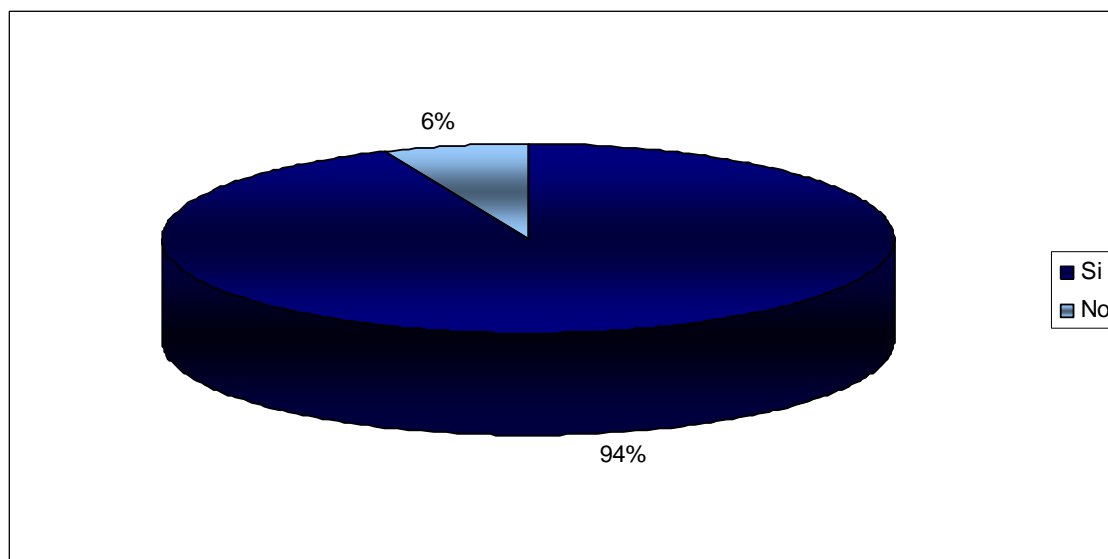
En relación al conocimiento, se les preguntó si conocen la cantidad de líquido que se recomienda ingerir por día y el 85% manifiesta que la recomendación es de 2 litros por día; en cuanto a los efectos del consumo sobre la salud la mayoría coincide en las siguientes expresiones: "*purificar el cuerpo, desintoxicar*" ;"*eliminar toxinas*", "*hidratación*", entre otras.

Conocimiento sobre la cantidad de líquido que se recomienda ingerir por día



El consumo habitual de agua pura, proveniente de la canilla o envasada, sin contar infusiones ni bebidas preparadas con ella, se refleja en el gráfico siguiente. Los motivos principales por los cuales una minoría no consume son: "porque prefieren otro tipo de bebidas", "por su sabor" y, simplemente, "por la falta de hábito".

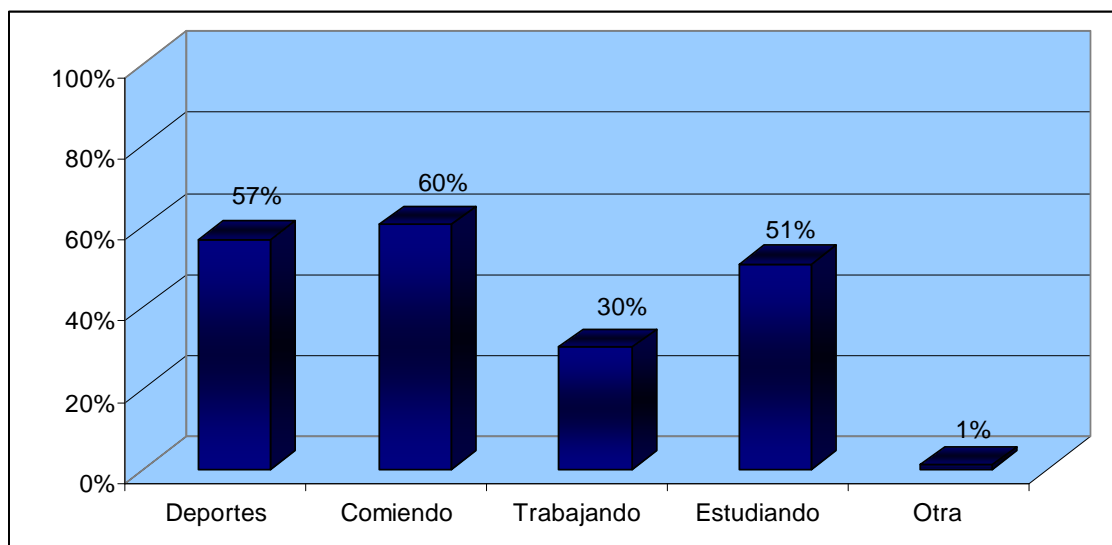
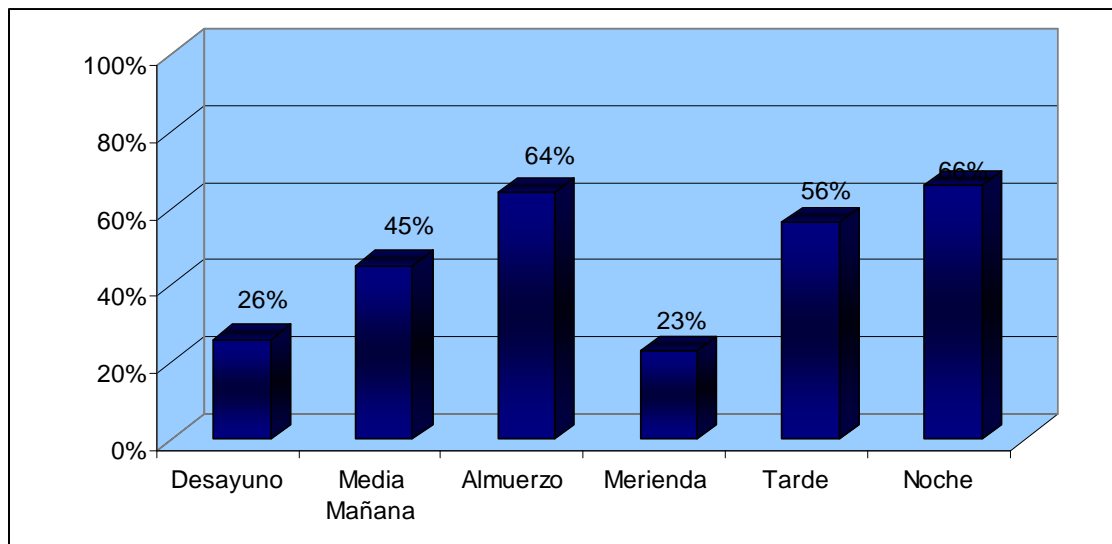
Consumo habitual de agua proveniente de la canilla o envasada.



Al consultarles a aquellos que consumen agua por la cantidad ingerida por día resulta que el 38% consume dos litros, el 20% menos de dos litros y el 42% más de dos. En relación a su frecuencia de consumo el 85% lo hace diariamente. El tipo de agua preferida (envasada o de la canilla) el 74% manifestó elegir la de la canilla mientras que el 26% las envasadas, preferentemente en envases familiar (1,5 a 2,150 lts) y bidón.

El mayor consumo es durante las comidas principales (almuerzo y cena) aunque hay un alto porcentaje que incorpora el agua también entre horas. Las actividades que tuvieron mayor asociación con la ingesta de agua fueron comer, practicar deportes y estudiar.

Momento del día que se consume agua y actividad asociada mientras se consume.



También fue un objetivo del estudio conocer la recomendación que realizan a sus pacientes los profesionales de la salud sobre la ingesta de bebidas y agua y su percepción sobre el consumo en los jóvenes. Para ello, en paralelo a la encuesta a estudiantes se realizó una encuesta virtual a profesionales de la salud. Los resultados obtenidos en cuanto a la recomendación de agua por día fueron en su mayoría dos litros y la bibliografía en la cual basaban su recomendación fue las guías alimentarias para la población argentina. Al indagar sobre la percepción que tienen los profesionales acerca de la bebidas más elegida

por los jóvenes las respuestas se concentraron en gaseosas y aguas saborizadas, principalmente por su sabor y por los efectos de la publicidad.

III.- La segunda parte del estudio, se refiere al consumo de **bebidas energizantes (BE)**; bebidas no alcohólicas compuestas básicamente por cafeína e hidratos de carbono, acompañados de aminoácidos, vitaminas y/o minerales u otros ingredientes autorizados.

Los fabricantes de BE promocionan como beneficios de las mismas la capacidad de incrementar la energía, el estado de alerta y el rendimiento físico. Este efecto estimulante proviene principalmente de la cafeína, sustancia psicoactiva presente en infusiones como el café, mate, te y cacao. El límite de ingesta de cafeína recomendado es de hasta 300 mg/día en adultos y 170 mg/día en niños. El contenido de cafeína en una lata de 250 ml de bebida energizante es, en la mayoría de los productos, de entre 50 y 80 mg, es decir, casi entre un 30% y 45% de la ingesta máxima recomendada para los niños. En nuestro país la ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica) fijó que el contenido máximo de cafeína permitida en estos productos sea de **20 mg.** por cada 100 ml., cuando anteriormente era de 35 mg./100 ml.

Es necesario respetar la recomendación que aparece en el rótulo del producto aclarando que este tipo de bebidas no se aprobaron para ser utilizadas en combinación con bebidas alcohólicas, sino que su función es la de aportar nutrientes.

El consumo de BE en nuestro país comenzó en 1999 y ha aumentado año a año. Actualmente, en Argentina se comercializan más de 10 marcas, entre las importadas y de elaboración nacional, las cuales están autorizadas como "suplemento dietario" de acuerdo a las normas del ANMAT por lo cual son de venta libre.

En este contexto, el propósito de este estudio es caracterizar el patrón de consumo de energizantes, indagando sobre la cantidad, frecuencia y tipo de bebida consumida, motivaciones que llevan a consumirlas, y grado de conocimiento sobre los efectos que su consumo produce.

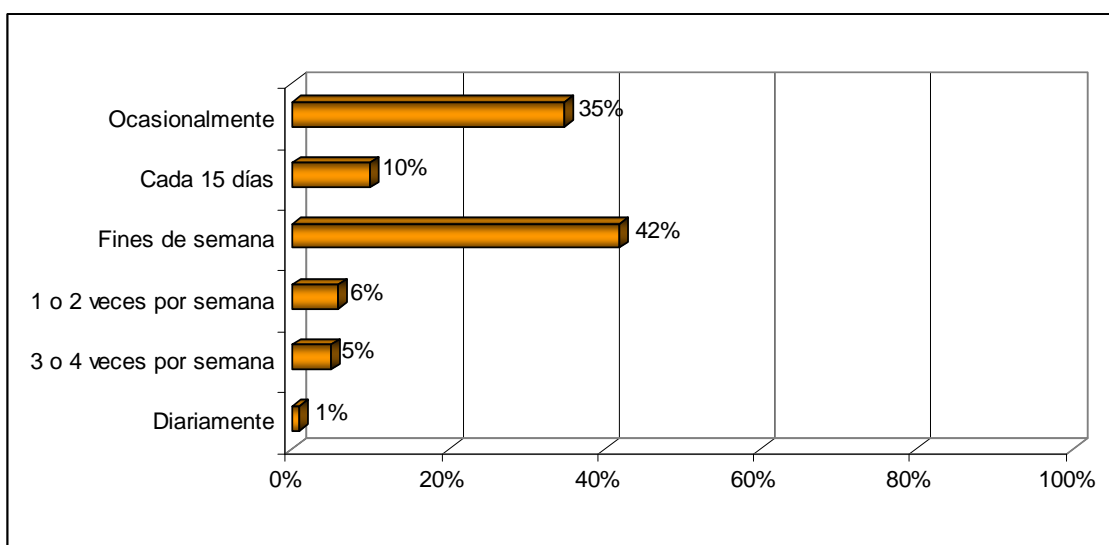
La población estudiada está comprendida por estudiantes universitarios de ambos sexos, pertenecientes a diferentes universidades de la ciudad de Mar del Plata, 2013. La muestra se conformó por 278 estudiantes de ambos sexos mayoritariamente comprendidos entre los 18 y 22 años de edad (60%) y entre más de 22 y 27 (22%). El instrumento utilizado para la recolección de datos fue una encuesta autoadministrada.

El 28% de los encuestados consume bebidas energizantes; el 58% de los consumidores lo hace porque le gusta, el 19% lo mezcla con otros productos y el 13% porque considera que le da energía. En el caso de las personas que no lo hacen, el 63% es porque no le gusta, solo el 11% dice que es para cuidar la salud. El 42% manifiesta conocer los efectos que su consumo tiene. Las respuestas más frecuentes fueron: "brinda

más energía”, “acelera el corazón”, “te mantiene despierto”, “estimula el sistema nervioso”, “aumenta la frecuencia cardiaca”, y otras. El consumo promedio en el 60% de los casos, es de 1 unidad por semana. Un 32% manifestó consumir entre 2 y 3 latas y menos del 10% más de 3 latas por semana. El 53% de los que consumen BE incorporan como máximo en un día entre 1 y 2 latas de bebidas energizantes.

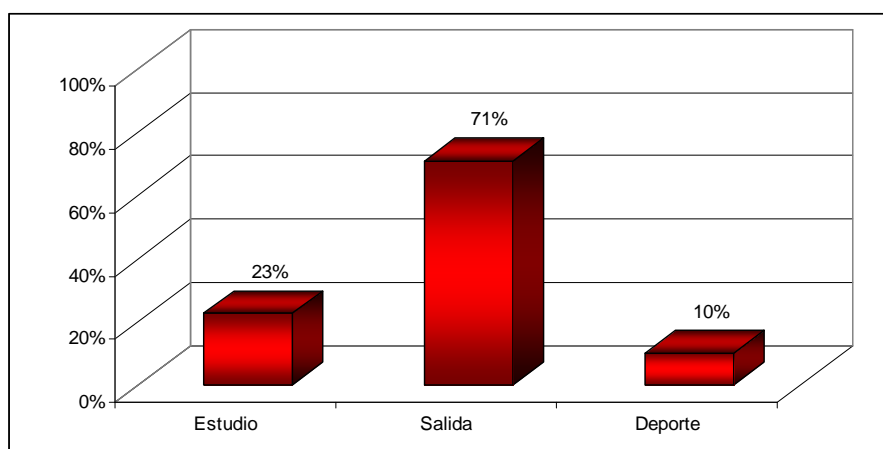
Las personas que consumen, lo hacen en su gran mayoría los fines de semana o en forma ocasional, sólo el 1% lo hace diariamente. La razón de la elección de la marca, en la mayoría de los casos, es el gusto.

Frecuencia de consumo de bebidas energizantes



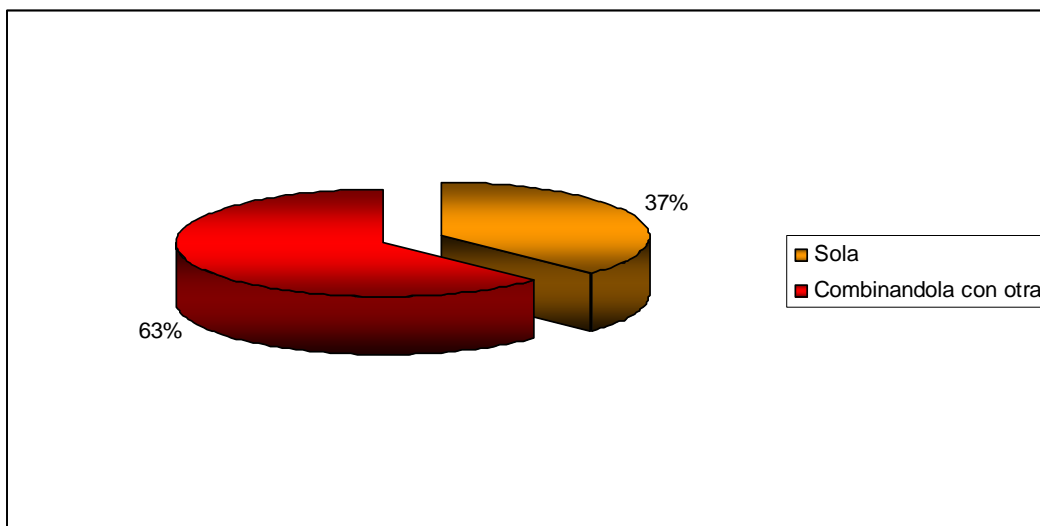
De acuerdo con los datos de nuestra muestra es un producto de consumo social, ya que el 68 % lo hace acompañado de otras personas y en contexto de salida 71%. El 23 % manifiesta que lo consume cuando estudia.

Situación en la que consume

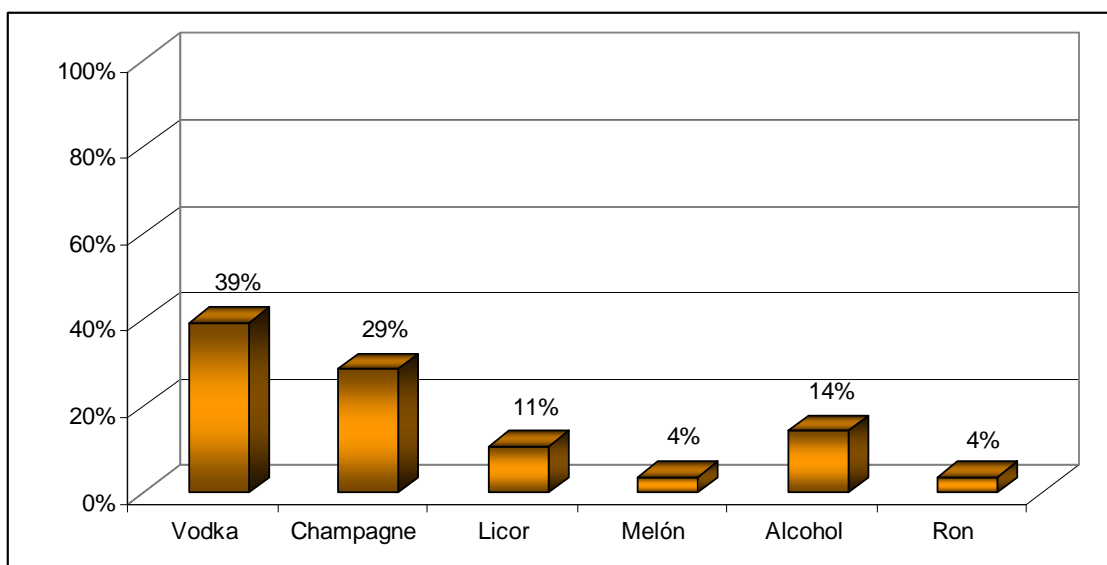


Se trata de una bebida que se consume con otros, ocasionalmente, en situación de salida y como se advierte en los gráficos siguientes, combinándola con otras.

Forma de consumo



Forma de consumo combinado



El 63% la combina con otra bebida; el Vodka y el Champagne son las más utilizadas para esto. Cabe destacar que todas las bebidas mencionadas para la mezcla son bebidas alcohólicas.

Las respuestas a la consulta por la sensación que produce el consumo de estas bebidas, de modo recurrente aluden a al "incremento de energía", "euforia", "excitación" "satisfacción"; "bienestar", y en algunos pocos casos, "ninguna".

CONCLUSIÓN

En relación al consumo de agua:

- Se destaca una amplia concientización acerca del cuidado del agua;
- Se reconocen como agentes de difusión a los establecimientos educativos y la televisión.
- Es alto el grado de información que poseen los estudiantes sobre la recomendación diaria de agua y su efecto en la salud.
- Más del 80% ingiere diariamente agua aunque no cumplen con la cantidad recomendada.
- Los especialistas coinciden en que es adecuada una ingesta de dos litros de líquido por día valores que coinciden con los recomendados por las Guías Alimentarias Argentinas.

En relación al consumo de bebidas energizantes:

- Baja prevalencia de consumo de BE en la población estudiada (28%) siendo los principales motivos de su consumo "el gusto" y "el permitir mezclarlo con otras bebidas" mientras que una baja proporción respondió consumirla porque le da energía.
- El 42 % manifiesta conocer los efectos que su consumo tiene. Entre los que se destacan son: "brinda más energía", "acelera el corazón", "te mantiene despierto", "estimula el sistema nervioso", "aumenta la frecuencia cardiaca".
- La cantidad consumida promedio semanal es de 1 unidad
- El máximo diario consumido de 1 a 2 latas en más del 50% de los que consumen BE lo que se traduce a aproximadamente 75 mg de cafeína diaria.
- Las personas que consumen BE, lo hacen en su gran mayoría los fines de semana u en forma ocasional; sólo el 1 % lo hace diariamente.
- La bebida es un producto de consumo social, ya que el 68% lo hace acompañado de otras personas y en contexto de salida 71%.
- Es una bebida que se consume principalmente combinándola con otra bebida alcohólica (63 %). El Vodka y el Champagne son las bebidas más utilizadas para esto.

Es muy importante reflexionar sobre la necesidad de promover hábitos que permitan adoptar conductas saludables vinculadas con nuestra hidratación. Más allá de los resultados para nuestra muestra, es necesario avanzar sobre la formulación de recomendaciones que no sólo brinden indicaciones acerca de la cantidad de agua que debemos consumir sino que también orienten sobre el tipo de bebida y el aporte de calorías de las mismas. A pesar de que los energizantes son vendidos libremente, siendo publicitados por sus fabricantes como elemento indispensable para los deportistas en busca de reposición de nutrientes y energía, en la práctica son consumidos en los bares y discotecas y su uso parece contribuir al comportamiento de uso de riesgo del alcohol por los jóvenes.