

## BEBIDAS ENERGETICAS:

Autor: Sergio Aparicio Arroyo

Llevo escuchando múltiples comentarios sobre las propiedades de las bebidas energéticas tipo Red Bull y similar, especialmente en lo relativo a la posibilidad de contener sustancias dopantes en su composición.

Desgraciadamente el tiro deportivo es un deporte muy amateur y por tanto suele faltar información general al respecto, así como conocimientos al respecto para poder comparar los datos.

Por tanto y aunque yo no me considero un experto en el tema voy a tratar de cotejar los datos y sacar alguna conclusión al respecto de una bebida en concreto: Red Bull Energy Shot.

El producto se presenta en un pequeño envase en el que figura la inscripción "Complemento alimenticio con azúcares y edulcorante-Contenido elevado en cafeína (133 mg/100ml)".



# RED BULL ENERGY SHOT

Cabe destacar que el aporte en calorías no es muy alto, todo el envase aporta 27 Kcal, aproximadamente un tercio de algunas barras de cereales y por debajo de barras energéticas.

Siempre según los componentes que figuran en el envase, el Red Bull Energy Shot , aporta 6,4 gramos de Hidratos de carbono, 0,04 gramos de sodio,16 Miligramo de Niacina, 6 Mg de ácido Pantotenico, 1,4 Mg de vitamina B6 y 2,5 Microgramos de B12. No aporta proteínas, grasas o fibra.

Otros dos principios activos que suelen ser los que causan mayor preocupación en los deportistas están la Taurina, presente en el envase en una cantidad de 1000 Mg y la Cafeína con 80 Mg.

La Taurina es una sustancia que está presente de forma natural en muchos tejidos de animales e incluso del cuerpo humano, al parecer tiene como principales características el potenciar la energía y la vitalidad. No figura dentro de la lista de sustancias prohibidas AMA.

No es recomendable mezclarla con alcohol, esta sustancia si está prohibida para el Tiro Olímpico, y al parecer esta mezcla puede tener efectos adversos sobre el consumidor.

La cafeína actualmente está sujeta al programa de seguimiento 2009, y su uso no está sujeto a sanción.

En definitiva la bebida objeto de este estudio puede ser consumida por los deportistas sin peligro a ser considerado dopaje, siempre respetando las instrucciones de consumo que ofrezca el fabricante.

Recomiendo que con otras bebidas se comprueben los ingredientes con la lista de sustancias prohibidas.