**[¿Qué tiene el Red Bull que nos pone como motos?](http://www.dojokimura.com/2007/11/qu-tiene-el-red-bull-que-nos-pone-como.html)**

En épocas de exámenes, trabajo o cansancio muchos son los que recurren al maravilloso mundo de las bebidas energéticas. Quizás la marca más conocida sea Red Bull, que en esas noches en vela de trabajo, estudio o fiesta da el empujoncito de energía necesario para aguantar y darlo todo.

No son santo de mi devoción este tipo de recursos para aumentar la energía o mantenerse activo, más aún si se consumen de forma reiterada o se mezclan con alcohol. Forzar los límites del organismo con sustancias no pasará factura si se hace de vez en cuando pero convertirlo en un ritual para aguantar el tirón puede tener consecuencias para la salud.

No obstante siempre es interesante analizar este tipo de bebidas para ver qué sustancias son las responsables del aumento de energía. Analicemos los principales componentes del Red Bull y veamos sus efectos.


Azúcares (11%): una fuente rápida de obtención de energía para las células que es lo que dará el empujón energético a corto plazo. No contiene nada de grasa ni proteínas, por lo que debería de llamarse bebida estimulante en lugar de energética.

Taurina (1000 mg): es un ácido orgánico que interviene en la excitación nerviosa a modo de neurotransmisor, de ahí su efecto energizante al estimular al sistema nervioso. Se le atribuyen mejoras de rendimiento psicomotriz. Sus teóricos y polémicos efectos negativos (arritmias y taquicardias) dependen de la susceptibilidad de la persona que la tome, de las cantidades, frecuencia de consumo y sobre todo si se mezcla con depresoner como el alcohol.

Cafeína (85 mg): también un estimulante del sistema nervioso. La cantidad que contiene equivale a un par de tazas de café.

Glucuronolactona: es una sustancia química precursora de la taurina. Mejora la memoria y la concentración y también tiene efectos antidepresivos.

Inositol: neurotransmisor con efecto psicoactivo que mejora el estado anímico al incrementar el rendimiento del uso de serotonina por parte del cerebro e inhibe la sensación de sueño.

Vitaminas: sobre todo vitaminas hidrosolubles como son las vitaminas B3 y B5 (útiles en las rutas metabólicas relacionadas con la obtención de energía), vitamina B6 (incrementa la producción de energía al favorecer la liberación de glucógeno) y vitamina B12.

Como hemos dicho antes, no nos va a hacer mal usar este tipo de productos muy de vez en cuando, sin embargo acostumbrarnos a su consumo es como anestesiar constantemente al cuerpo contra la fatiga y el cansancio, llevando al organismo a trabajar en estados límites, y esto a la larga acaba pasando factura. Sin contar con que cada persona es un mundo y reaccionará de diferente manera ante los efectos de tales bebidas.

Nada mejor que un buen descanso y un completo desayuno para empezar el día como un toro, no lo olvides.