

La relación entre
las **bebidas energéticas**
y los diferentes tipos
de alopecia en adultos



Elithair

Las **bebidas energéticas** son productos muy consumidos. Se supone que son capaces de aumentar la energía, potenciar la concentración, mejorar la memoria, e intensificar el estado de alerta.

Estas bebidas contienen múltiples componentes, que pueden variar de un producto a otro. Sin embargo, casi todos los productos contienen cafeína principalmente, además de varios minerales y vitaminas.

Existe una conexión entre el consumo excesivo de bebidas energéticas y diversos problemas de salud como las afecciones cardíacas, los trastornos gastrointestinales y los problemas de la piel y el cabello.

Nosotros en Elithair somos expertos en el cuidado del cabello y queremos dar nuestra opinión sobre este asunto. A continuación le mostraremos la relación entre las bebidas energéticas, que contienen minerales esenciales para la división celular, el desarrollo del cabello y el crecimiento folicular; y el aumento del riesgo de alopecia por su consumo.

Las bebidas energéticas son ricas en minerales vinculados al crecimiento del cabello

Las bebidas energéticas contienen una gran variedad de sustancias. Los siguientes elementos son una muestra de estos componentes:

1. Azúcar
2. Cafeína
3. Vitamina B
4. Carbohidratos y electrolitos
5. Ingredientes de origen vegetal como el ginseng
6. Derivados de aminoácidos como la carnitina



El desarrollo del cabello pasa por tres etapas: anágena, catágena y telógena. Los minerales de estas bebidas son esenciales para ese crecimiento y juegan un papel importante en la expresión genética. Además, aceleran la división celular, mejoran la proliferación folicular y protegen los folículos pilosos contra el daño oxidativo.

Aunque estas bebidas energéticas puedan parecer beneficiosas para las personas que padecen alopecia, existen varios efectos secundarios que provocan alopecia directa e indirectamente. En la siguiente tabla, puede ver el efecto que tiene la deficiencia o el exceso de cada mineral en la alopecia:

	Deficiencia	Consumo excesivo
Hierro	Efluvio telógeno	—
Zinc	Efluvio telógeno, Alopecia Areata	—
Niacina	Alopecia difusa	—
Ácidos grasos	Alopecia en cuero cabelludo y cejas	—
Selenio	Piel seca y cabello ralo y claro	Alopecia
Vitamine D	Efluvio telógeno, Alopecia de patrón femenino	—
Vitamine A	—	Alopecia
Vitamine E	—	Alteración del crecimiento del cabello
Biotine	Asociado a la alopecia	—
Acides aminés et protéines	Alopecia asociada a la desnutrición	—
Acide folique	—	—

El consumo excesivo de bebidas energéticas está relacionado con problemas generales de salud

En una encuesta realizada a 2359 pacientes en 6 países europeos se observó que cerca del 3,4 % de los efectos secundarios de los suplementos estaban relacionados con el cabello y la piel.

Cada año, unos 20,000 pacientes estadounidenses acuden a las urgencias hospitalarias debido a los efectos secundarios de las bebidas energéticas.

En este estudio se puede ver que la mayoría de los problemas relacionados con las bebidas energéticas son causados por intoxicación por cafeína, que tiene un umbral bajo que se estima en 3 mg/kg/día. La mayoría de los participantes en el estudio beben menos de una bebida energética por semana.

En la siguiente tabla puede ver los síntomas relacionados con el consumo excesivo de bebidas energéticas:

	Síntomas	Participantes (%)
Problemas cardiovasculares	Taquicardia	26.2
	Palpitaciones	20
	Disnea	10.3
	Dolor en el pecho	13.8
	Arritmias	4.3
Problemas gastrointestinales	Dolores abdominales	14.6
	Enfermedades gastrointestinales	18.7
	Falta de apetito	17.3
Problemas neurológicos	Dolor de cabeza	18.4
	Temblores	11.4
	Disminución de la coordinación	36.9
Problemas fisiológicos	Insomnio	34.5
	Agitación	25.1
	Déshydratation	18.6
	Fatigue	12.5
Problemas psicológicos	Stress	35.4
	Dépression	23



Las bebidas energéticas pueden acelerar la caída del cabello directamente

La ingesta excesiva de bebidas energéticas y deportivas es un factor de toxicidad de ciertos elementos como la cafeína y el selenio.

La dosis tóxica de cafeína es de 3 mg/kg/d, y la dosis diaria de vitamina A no debe exceder los 700 mcg, y la de selenio los 55 mcg.

El selenio y la vitamina A son sustancias tóxicas para el cabello en grandes dosis. También están consideradas como posibles factores desencadenantes de la alopecia areata

Las bebidas energéticas pueden acelerar la caída del cabello indirectamente

Se sabe que la diabetes mellitus es un factor que puede desencadenar tanto enfermedades cardiovasculares como anomalías metabólicas. Los investigadores de este estudio encontraron que el nivel de glucosa en la sangre era más alto en las personas que sufrían alopecia.

Como se menciona en la sección anterior, el consumo excesivo de bebidas energéticas está relacionado con un aumento de las catecolaminas y las hormonas del estrés. Por ese motivo, los productos energéticos están considerados como un factor que aumenta el riesgo de padecer diabetes y anomalías metabólicas. Además de poder causar pérdida de cabello.

Los investigadores también sugieren que el síndrome metabólico también está asociado con la pérdida de cabello de patrón femenino.

¿A partir de cuántas bebidas hay riesgo para la salud?

La cuota de mercado de las bebidas energéticas y deportivas ha crecido en 2022, y EE. UU. ocupa el primer lugar en el mundo por consumo. Los consumidores del mercado estadounidense deben tener mucha precaución antes de elegir su marca, ya que no todas las bebidas están aprobadas por la FDA (la Administración de Medicamentos y Alimentos, por sus siglas en inglés). El riesgo depende de los ingredientes de cada bebida y la concentración de cada uno. Se recomienda no beber más de 5-7 bebidas por semana.

¿Hay alguna alternativa que no dañe el cabello?

Los efectos secundarios de las bebidas energéticas están relacionados con un consumo excesivo. En general, el daño capilar no debería ocurrir si el consumo no excede las cantidades recomendadas, a menos que se padezcan otras enfermedades.

Debe tener cuidado si padece otros problemas de salud, especialmente enfermedades sistémicas, problemas metabólicos y afecciones autoinmunes.



¿Qué alimentos/bebidas pueden estimular el crecimiento del cabello?

Los minerales y las vitaminas son esenciales para el crecimiento del cabello. Por ello, su dieta debe incluir la cantidad necesaria de estos elementos. De lo contrario, debe compensar el déficit con suplementos.

Vitamina A	700 - 900 mcg
Vitamina E	15 mg
Vitamina D	400 - 800 IU
Selenio	55 mcg
Zinc	8 - 11 mg
Hierro	8 - 18 mg
Niacina	4 - 16 mg
Ácidos grasos	250 - 500 mg
Proteínas	0.8 gm/kg
Biotina	30 - 100 mcg
Ácido fólico	0.4 - 0.8 mg

Conclusión

- Los minerales y las vitaminas son esenciales para el desarrollo del cabello.
- Las bebidas energéticas contienen varios componentes, pero principalmente cafeína.
- La deficiencia de minerales está ligada a algunos tipos de caída del cabello, y el exceso de ciertos elementos también es perjudicial.
- Los estudios muestran que ciertas enfermedades sistémicas ocurren con ciertos tipos de pérdida de cabello.
- Las bebidas energéticas no causan alopecia. Sin embargo, el consumo excesivo de estos productos junto a ciertas enfermedades puede producir pérdida de cabello.

FUENTES

- 1 Pearson, K. (2017, April 13). Are energy drinks good or bad for you? Healthline. Retrieved January 25, 2023.
- 2 Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
- 3 Guo, E. L., & Katta, R. (2017). Diet and hair loss: effects of nutrient deficiency and supplement use. *Dermatology practical & conceptual*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.5826/dpc.0701a01>
- 4 Restani, P., Di Lorenzo, C., Garcia-Alvarez, A., Badea, M., Ceschi, A., Egan, B., Dima, L., Lüde, S., Maggi, F. M., Marculescu, A., Milà-Villarroel, R., Raats, M. M., Ribas-Barba, L., Uusitalo, L., & Serra-Majem, L. (2016). Adverse Effects of Plant Food Supplements Self-Reported by Consumers in the PlantLIBRA Survey Involving Six European Countries. *PloS one*, 11(2), e0150089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150089>
- 5 Mattson, M. E. (2013). Update on Emergency Department Visits Involving Energy Drinks: A Continuing Public Health Concern . In *The CBHSQ Report*. (pp. 1–7). Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US).
- 6 Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports health*, 13(3), 265–277. <https://doi.org/10.1177/1941738120949181>
- 7 Yu, V., Juhász, M., Chiang, A., & Atanaskova Mesinkovska, N. (2018). Alopecia and associated toxic agents: A systematic review. *Skin Appendage Disorders*, 4(4), 245–260. <https://doi.org/10.1159/000485749>
- 8 Cakir, E. (2012). Is prediabetes risk factor for hair loss? *Medical Hypotheses*, 79(6), 879. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2012.09.014>
- 9 El Sayed, M. H., Abdallah, M. A., Aly, D. G., & Khater, N. H. (2016). Association of metabolic syndrome with female pattern hair loss in women: A case-control study. *International Journal of Dermatology*, 55(10), 1131–1137. <https://doi.org/10.1111/ijd.13303>
10. Published by Statista Research Department, & 5, J. (2023, January 5). Global: Per capita energy drink sales by country. Statista. Retrieved January 25, 2023.