

BEBIENDO EL ESTRÉS: BEBIDAS ENERGÉTICAS Y ESTRÉS

INTRODUCCIÓN: Las bebidas energéticas son bebidas endulzadas gasificadas y analcohólicas que contienen principalmente cafeína, la cual aumenta el estado de alerta y disminuye la sensación de fatiga mental y física (JND, 2022a). Poseen efectos estimulantes y se las asocia al aumento en la capacidad de metabolizar el etanol (u otras sustancias) y a la reducción de los efectos perjudiciales de su ingesta, generando así una menor percepción de riesgo sobre el consumo de alcohol. El consumo de estas bebidas en adolescentes aumentó un 15,1% entre 2018 (39,3%) y 2022 (54,4%) (JND, 2022b). Esto sugiere la necesidad de estrategias que desmotiven su consumo. Uno de los factores que puede estimular el consumo de bebidas energéticas es el estrés (Contreras, 2016), definido como la conjunción de una situación que es valorada amenazante o demandante y la insuficiencia de los recursos que permitan hacer frente a esta situación (Cohen, 1983). Por este motivo, el estrés es un factor importante a la hora de evaluar la efectividad de políticas orientadas a desmotivar el consumo de bebidas energéticas.

OBJETIVOS: Los objetivos de la investigación fueron: (i) evaluar la influencia relativa de la marca y la presencia de advertencias de presencia de cafeína y exceso de azúcares en la elección de bebidas energéticas por parte de estudiantes universitarios, (ii) explorar si dicha influencia varía con el nivel de estrés percibido.

METODOLOGÍA:

Se ideó una tarea de elección con latas de bebidas energizantes utilizando un diseño experimental de **3 variables con 2 niveles:**

- Marca (Boom vs. 3D)
- Advertencia de azúcares (presencia vs. ausencia)
- Advertencia de cafeína (presencia vs. ausencia).

Se presentaron **8 pares** de opciones de bebidas energizantes (**Figura 1**).

Participaron **122 estudiantes universitarios** (72 Mujeres, 36 Hombres, 6 No especificaron, 8 No completaron datos demográficos) con **edad promedio de 22 años** quienes podían elegir entre una lata "A" y una "B" o la opción "C" la cual era ninguna.



Figura 1. Pares presentados a los participantes

Luego, se les pidió a los participantes que completen un la Escala de Estrés Percibido de Cohen (EEP) (**Tabla 1**.)

Tabla 1. Escala de Estrés Percibido usada

Escala de estrés percibido de Cohen con 14 ítems adaptada por Remor (2006). Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación. 0: Nunca 1: Casi nunca 2: De vez en cuando 3: A menudo 4: Muy a menudo

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? 0 1 2 3 4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? 0 1 2 3 4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? 0 1 2 3 4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? (R) 0 1 2 3 4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? (R) 0 1 2 3 4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? (R) 0 1 2 3 4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? (R) 0 1 2 3 4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? 0 1 2 3 4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? (R) 0 1 2 3 4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control? (R) 0 1 2 3 4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? 0 1 2 3 4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? 0 1 2 3 4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? (R) 0 1 2 3 4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 0 1 2 3 4

Tabla 1. Escala de Estrés Percibido usada

Los datos se analizaron utilizando un **modelo logístico mixto** para estimar el efecto de cada una de las variables independientes sobre las elecciones de los participantes.

RESULTADOS:

Se utilizó el parámetro de alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad de la EEP, obteniendo un valor de 0,82 confirmando su confiabilidad. Los niveles de estrés percibido se calcularon como el promedio de los valores recolectados. El máximo fue de 3,3, mínimo 0,4 y la mediana y la media iguales a 2. (**Figura 2**.)

A partir de estos datos se dividió a los participantes en dos grupos: **Valores mayores o igual a 2 = "nivel de estrés alto"** **Valores menores a 2 = "nivel de estrés bajo"**.

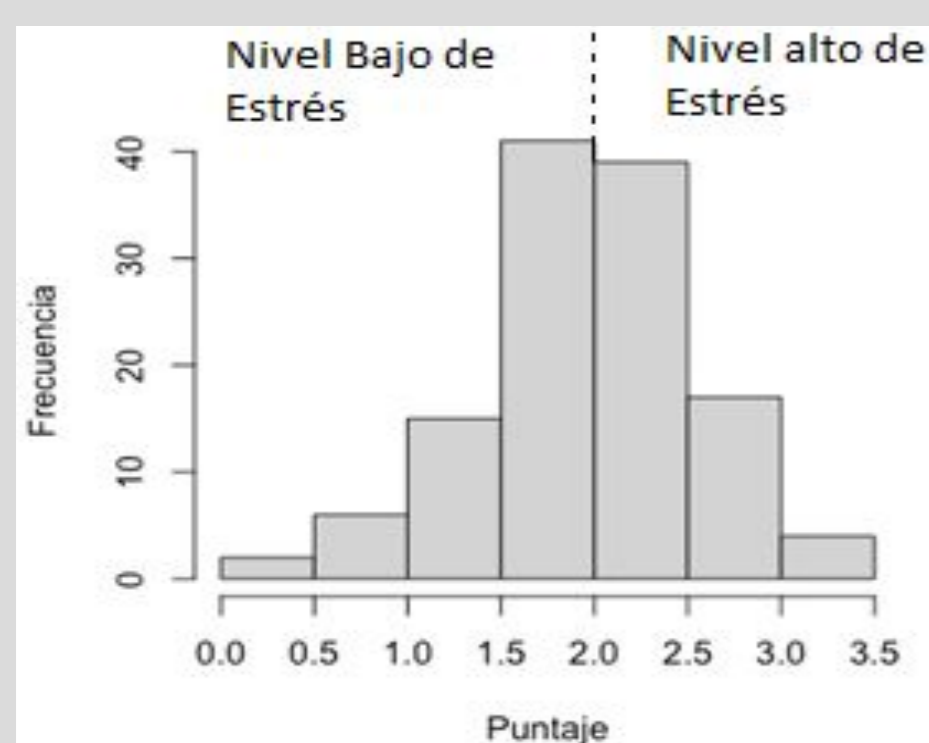


Figura 2. Histograma de estrés en participantes

En cuanto a la tarea de elección de bebidas energizantes, los resultados fueron similares para los participantes de ambos grupos (**Tabla 2**). Esto indica que el nivel de estrés no influye en el efecto de las variables independientes del diseño experimental sobre las elecciones de los participantes.

Característica	Nivel bajo de estrés		Nivel alto de estrés	
	Coefficiente	p-valor	Coefficiente	p-valor
Marca (Boom)	1,35	0,011*	1,04	0,003**
Cafeína (Presencia)	1,31	0,019*	1,06	0,006**
Exceso de azúcares (Presencia)	0,06	0,923	-0,77	0,127

Tabla 2. Correlación Variables Independientes y Niveles de estrés

La marca y la advertencia de cafeína mostraron coeficientes positivos y significativamente diferentes a 0 (Tabla 2). Esto indica que la presencia de advertencia de cafeína estimuló la elección de las bebidas, mientras que la marca "Boom", referencia a energía, aumento la probabilidad de elección frente a la marca "3D". La advertencia de **Exceso de Azúcares** no tuvo un efecto significativo en las elecciones.

Referencias:

- Cohen S., T. Kamarck, R. Mermelstein. (1983). A Global Measure of Perceived Stress, USA, Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.
- Contreras, S.(2016). Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015. [Tesis para optar el Título de Licenciada en Nutrición, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- JND. (2022a). Guía Infodrogas. Presidencia de la República Oriental del Uruguay. <https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/comunicacion/publicaciones/infodrogas-informacion-menos-riesgos>
- JND. (2022b). Presentación de la IX Encuesta Nacional sobre consumo de Drogas en Estudiantes de Enseñanza Media. Presidencia de la República Oriental del Uruguay. <https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/comunicacion/publicaciones/presentacion-ix-encuesta-nacional-sobre-consumo-droga-s-estudiantes>

CONCLUSIONES: La inclusión de advertencia de contenido de cafeína podría estimular la elección de bebidas energizantes. No se pudo encontrar una relación entre esta tendencia y el nivel de estrés percibido.