

# Las bebidas energéticas, enemigas de los dientes

- Contienen sustancias ácidas que aumentan el riesgo de caries
- Los dentistas recomiendan no cepillarse los dientes después de beberlas

*ELMUNDO.es* | Madrid. **07/05/2012 12:15 horas**

Hasta ahora se sabía que el elevado contenido en azúcar de refrescos y bebidas energéticas podía resultar perjudicial para el [corazón](#). Nueva evidencias advierten ahora además de los riesgos de estas bebidas para nuestra dentadura.

Un experimento llevado a cabo por científicos de la universidad de Southern Illinois (EEUU), ha demostrado que los compuestos ácidos que contienen las bebidas energéticas son capaces de causar daños irreversibles en el esmalte de los dientes; cuya debilidad puede acabar causando sensibilidad al frío o al calor, caries o incluso pérdidas dentales.

Para demostrar que bebidas tan populares entre deportistas y adolescentes como Gatorade o Red Bull son perjudiciales para el esmalte, el equipo dirigido por Poonam Jain llevó a cabo una serie de pruebas que ahora acaban de publicar en la revista '[General Dentistry](#)'.

Como recoge [abcNews](#), Jain y su equipo sumergieron una serie de piezas dentales en nueve bebidas energéticas diferentes y 13 refrescos para deportistas durante 15 minutos, seguido de una inmersión en saliva artificial; cuatro veces al día durante una semana. Precisamente, la asociación que reúne a los fabricantes de bebidas en EEUU ([American Beverage Association](#)) ha criticado la metodología del trabajo asegurando que nadie mantiene el líquido en la boca durante 15 minutos tantas veces a la semana. "Además, la incidencia de caries y otros problemas bucales dependen de muchos otros factores individuales, como la genética o la higiene", ha añadido uno de sus portavoces.

En el ensayo de Jain, el esmalte dental sufrió un importante deterioro tras el contacto con el ácido que contienen los refrescos energizantes, cuyos daños fueron dos veces superiores a los causados por las bebidas para deportistas. Según explican en el trabajo, al contacto con las bacterias presentes en la boca, el azúcar presente en estos líquidos se transforma en compuestos ácidos capaces de dañar el esmalte. Entre las 22 bebidas analizadas, los investigadores observaron una amplia diversidad en los niveles de acidez, incluso entre dos refrescos de la misma marca con distinto sabor.

Según el Consejo General de Dentistas de EEUU, entre el 30% y el 50% de los adolescentes en aquel país consume bebidas energizantes y al menos un 62% bebe al menos un preparado líquido para deportistas una vez al día. "Muchos de ellos", asegura su portavoz, Jennifer Bone, "desconoce el efecto que este hábito está teniendo en su dentadura".

Por eso, Bone recomienda limitar la ingesta de estas bebidas o aclararse la boca con agua y masticar chicle sin azúcar después de beberlas (puesto que estos gestos aumentan la producción de saliva que ayuda a recuperar los niveles de acidez normales de la boca). Y, sobre todo, "esperar al menos una hora para cepillarse los dientes después de

beberlas, para evitar que el cepillado aumente la acción erosiva del ácido por toda la dentadura".