

# ¿Cuál es el Monster más sano que puedes comprar?

Hay tantísimas variedades de esta bebida que es normal que al ir a comprarla nos preguntemos cuál es el Monster más sano. El problema es que la respuesta no es tan sencilla como nos gustaría.

Ante la pregunta sobre el **Monster más sano** que puedes comprar, hay una respuesta rápida y sencilla: ninguno. No hay un Monster "sano". Sí que podríamos hablar sobre el **menos malo**. Y es que la marca cuenta con una oferta enorme de productos. Quizás la más amplia de todas las bebidas energéticas comercializadas en España y en otros muchos países. No todas tienen las mismas características y es interesante analizarlas.



A grandes rasgos hay cuatro grupos de bebidas Monster: **Monster Energy**, **Monster Energy Ultra**, **Monster Juiced** y **Monster Rehab**. Además, dentro de cada una de esas hay diferentes sabores, así

como variedades con y sin azúcar.

A pesar de variar en sus sabores y el tipo de endulzantes que contienen, todos los productos de Monster tienen algo en común: el contenido de **taurina y cafeína**. Todos tienen un **0,4% de taurina**, mientras que la cafeína varía muy poco de unas variedades a otras. Monster Rehab contiene **150 mg de cafeína en la lata de 500 ml**, mientras que el resto contiene **160 mg** en la misma cantidad de bebida.

## Taurina: no te da alas

Todos empezamos a oír a hablar de la taurina con el lanzamiento del **Red Bull**, pero después han sido otras muchas marcas de bebidas energéticas las que han añadido esta sustancia a sus ingredientes. Por supuesto, Monster es una de ellas.

La **taurina** es un aminoácido no esencial. Esto significa que nuestro cuerpo puede sintetizarlo, de modo que no necesitamos tomarlo a través de la dieta. Aun así, no hay nada de malo en consumirlo puntualmente. Se le conocen multitud de efectos beneficiosos, tanto por su poder **antioxidante**, que ayuda a combatir los radicales libres relacionados con el cáncer y el envejecimiento, como por su papel en el mantenimiento de un **buen sistema nervioso e inmunitario**. También nos da un buen aporte de energía. Pero hay un problema.

Todas estas ventajas de la taurina las podemos experimentar al consumirla por sí sola. Sin embargo, al mezclarse con **otros estimulantes**, como la cafeína, los efectos pueden ser perjudiciales si se nos va de las manos.

## ¿Qué pasa con la cafeína?

Hemos visto que una lata de Monster contiene entre 150 y 160 mg de cafeína. Normalmente 160. Según la Autoridad Europea de

Seguridad Alimentaria, la EFSA, un adulto puede consumir de forma segura **hasta 400 mg** de cafeína al día. La dosis del Monster estaría muy por debajo. Sin embargo, el problema, como ya hemos visto, está en combinar dos estimulantes, como la cafeína y la taurina. Además, algunas variedades de Monster, como el Monster Ultra Rosa o el Monster Rehab, contienen **guaraná**. Esta planta también tiene efecto estimulante. Se encuentra a una dosis muy baja, pero sumado a la cafeína y la taurina los efectos pueden ser muy perjudiciales.

## ¿Cuáles son los riesgos del Monster?

Un consumo ocasional de Monster, así como de otras bebidas energéticas, no suele ser perjudicial. No obstante, hay estudios que señalan que beber este tipo de productos empuja a iniciar **otros malos hábitos**, como comer más dulces o incluso seguir conductas de riesgo. Una de esas conductas de riesgo puede ser tan simple como, después de beber una lata, abrir otra.

No debemos olvidar que el Monster es una de las bebidas energéticas que vienen en latas más grandes. Contiene **medio litro** y muchas personas se la beben de una sentada.

El consumo conjunto y abundante de cafeína, taurina y otros estimulantes puede llevar al desarrollo de trastornos cardiovasculares. Incluso se han documentado algunos casos de derrame cerebral. Por ese motivo, se desaconseja encarecidamente su consumo en niños, adolescentes y embarazadas.

# Cuidado con lo que endulzas

Algunas variedades de Monster contienen azúcar, normalmente **unos 55 gramos por lata**. La OMS desaconseja tomar más de **25 gramos** de azúcar al día en personas sanas. Por lo tanto, la dosis es más de dos veces mayor. Eso nos lleva a pensar que el Monster más sano es alguno de los que contienen **edulcorantes**. No obstante, los más habituales son **el acesulfamo K y el aspartamo**. Ambos son edulcorantes seguros a las dosis permitidas. Sin embargo, si se abusa pueden provocar enfermedades coronarias en el caso del primero y accidentes cerebrovasculares en el segundo. Al estar mezclados con estimulantes que también aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, no es mucho más seguro que tomar el Monster con azúcar.

## Entonces, ¿cuál es el Monster más sano?

Ya hemos visto que no hay un Monster más sano. Si nos ceñimos a la cantidad de cafeína, quizás podríamos considerar que el Monster más sano es el Monster Rehab. No obstante, este también contiene otros estimulantes, como **el té, el guaraná y el ginseng**.

Normalmente se recomienda como opción menos mala el **Monster Energy Zero** por no tener esos 55 gramos de azúcar. Ya hemos visto que contiene edulcorantes que no son saludables si se suman a la ecuación. Pero, si tenemos que elegir, quizás esa sea la mejor elección.



De todos modos, la opción óptima siempre pasa por no beber estas bebidas energéticas. Si el café no te espabila, quizás simplemente debas intentar **dormir más horas**. Eso no solo no tiene riesgos, sino que es infinitamente saludable.

Fuente: [hipertextual](#).