

Muchos de los productos comercializados como energy drinks contienen elevadas concentraciones de carbohidratos y algo de cafeína.

Algunas energy drinks contienen hierbas, aminoácidos, proteínas, y otras sustancias, usualmente en pequeñas cantidades, que probablemente no producen ningún efecto sobre el rendimiento.

El contenido de alguno de estos productos puede producir absorción ineficiente de los fluidos y nutrientes desde el intestino, con la posibilidad de producir distress gastrointestinal.

Muchas energy drinks son muy costosas y por su composición no son convenientes para ser utilizadas por los atletas

Los atletas deberían ser educados e informados acerca de estos productos y orientados hacia otras comidas y fluidos que no posean riesgos potenciales para la salud.