



# ENERGY DRINK:

## ENERGIA IN LATTINA?

**Quali sono le differenze in termini di sicurezza tra una tazzina di caffè e una lattina di energy drink? Relativamente poche, se ci si limita a confrontarne il contenuto in caffeina, molte se si considera il "contesto" in cui le due bevande sono consumate.**

Da quasi un millennio l'uomo ha imparato ad utilizzare le bacche di caffè tostate per ricavarne una bevanda dal sapore gradevole e dall'azione energetica, grazie al contenuto di caffeina, una sostanza in grado di esercitare un'azione stimolante sul sistema nervoso centrale. Per il loro contenuto in caffeina producono questo effetto anche tè, cioccolato, noci di cola, guaranà, matè, bevande consumate da tempo immemorabile nei vari paesi del mondo. A queste bevande "tradizionali", da un po' di anni se ne sono aggiunte altre che potremmo definire "moderne" note come **energy drink** ossia "bevande energetiche" (es. Red Bull, leader indiscusso del mercato mondiale, Monster, Burn, e numerose altre).

Si tratta di prodotti che, oltre alla caffeina, contengono acqua, aminoacidi (es. taurina,

carnitina), zuccheri (non presenti nelle formulazioni "zero calorie"), vitamine B e altri ingredienti, diversi a seconda delle varie formulazioni (ginseng, d-glucuronolattone, aromi...ecc.). Promettono di aumentare la capacità di concentrazione, l'attenzione, di dare più energia da spendere nello sport e più resistenza alla fatica ma non vanno confusi con gli sport-drink che contengono invece soprattutto acqua, sali minerali e aminoacidi.

Il successo commerciale di questi prodotti è impressionante se si pensa che il loro mercato mondiale è cresciuto del 60% tra il 2008 e il 2012 e che entro il 2017 dovrebbe raggiungere i 21 miliardi di dollari. Alla base del successo di questi prodotti c'è un'abilissima strategia di marketing che individua nei giovani il target prevalen-



te, suggerendo loro le occasioni d'impiego (come l'happy hour, la notte in discoteca, la pratica sportiva, le sessioni di videogiochi e le situazioni di lavoro stressante – es. camionisti); il tutto, promosso da una pubblicità assolutamente originale, veicolata soprattutto attraverso internet e incentrata sul mondo dei giovani, dello sport estremo, degli eventi cui si è chiamati a partecipare.

Se si considera il solo contenuto in caffeina degli energy drink, non ci si dovrebbe preoccupare troppo poiché una lattina da 250 ml (il formato più diffuso) ne contiene in genere 80 mg, in pratica l'equivalente di una tazzina di caffè espresso e il doppio di quello presente in una lattina di Coca Cola.

Sempre secondo l'autorevole parere dell'EFSA, per persone che bevono mediamente 350 ml di energy drink al giorno (circa una lattina e mezza) neppure gli altri componenti di queste bevande, in particolare la taurina e il d-glucuronolattone, sono pericolosi.

Allora perché dal **mondo sanitario** vengono espresse **preoccupazioni** su queste bevande? Preoccupazioni che hanno portato alcuni paesi a fissare dei limiti al contenuto di caffeina, mentre altri hanno introdotto limitazioni alla vendita (es divieto di vendita ai minorenni).

Il rischio deriva dalla modalità di assunzione: numerose ricerche hanno rilevato che tra i giovani, spesso adolescenti, che sono i principali consumatori di energy drink (li consuma infatti un adolescente su tre di età compresa tra i 14 e i 18 anni) e che, come detto, costituiscono il target principale dei messaggi pubblicitari, non è infrequente l'assunzione di elevate quantità nel giro di poche ore, durante il tempo libero, favoriti in questo anche dalla presenza in commercio di formati doppi (500 ml), cosicché l'organismo non ha il tempo di smal-





tire la notevole quantità di caffeina introdotta. Diventa così reale il rischio di disturbi cardiovascolari e neurologici come aritmie, aumenti di pressione e disturbi del comportamento, come dimostrano i dati ricavati dagli accessi al Pronto Soccorso per intossicazione da caffeina assunta con energy drink.

Il rischio maggiore deriva però dalla diffusa abitudine di mescolarli con bevande alcoliche. Lo scopo di quest'associazione di alcol e caffeina è di mantenere gli effetti euforizzanti e disinibenti dell'alcol e nello stesso tempo limitarne gli effetti sedativi e i sintomi sgradevoli (mal di testa, calo dell'attenzione, rallentamento dei riflessi). Il mix è micidiale perché può attenuare la sonnolenza indotta dall'alcol e quindi dare l'illusione di essere del tutto vigili, mentre in realtà la concentrazione dell'alcol nel sangue non viene ridotta.

La caffeina ritarda la sensazione di aver già raggiunto il proprio limite, così il soggetto non percepisce più il suo stato di ebbrezza e tende ad assumere altro alcol, con tutti i rischi che ne possono derivare (es. alterazione della capacità di guida, dipendenza dall'alcol, comportamenti sessuali rischiosi).

Preoccupazioni sono state inoltre espresse anche per quanto riguarda l'impiego degli energy drink durante le attività sportive, perché aumenterebbero il rischio di disidratazione indotta dall'attività diuretica della caffeina.

Infine, un aspetto da non sottovalutare è il contenuto in zuccheri di questi prodotti, in grado di fornire un apporto energetico pari a 110-120 Kcal per lattina da 250 ml, contribuendo così, al pari di tutti i soft drink, alla diffusione dell'obesità tra i giovani.

Disomogenee sono ancora le avvertenze presenti sulle confezioni. Tutte le marche però ne sconsigliano l'assunzione a donne in gravidanza o in allattamento, nei bambini o a chi è sensibile alla caffeina. Tuttavia, sappiamo bene che le avvertenze sulle confezioni di prodotti usati a scopo voluttuario raramente ottengono un qualche risultato (sigarette docet!).

Quindi... qualche consiglio, da recepire ma soprattutto da diffondere, per assumere queste bevande in modo sicuro:

- **è importante che i ragazzi ne bevano quantità limitate soprattutto se in una sola volta;**
- **vanno evitate nei bambini e in chi è sensibile alla caffeina;**
- **non vanno mai miscelate con bevande alcoliche.**

Secondo l'EFSA, l'agenzia europea per la sicurezza alimentare, l'assunzione di dosi singole di caffeina fino a 200 mg (pari a 3 mg/kg per un peso medio di 70 kg), non destano preoccupazioni in termini di sicurezza per la popolazione adulta e sana in generale, anche se in alcuni adulti, soprattutto se consumate poco prima di andare a dormire, già dosi singole di 100 mg di caffeina possono influire sulla durata e sulla qualità del sonno. L'assunzione di caffeina fino a 400 mg al giorno (l'equivalente circa di 5 caffè), consumata nell'arco della giornata, non pone problemi di sicurezza per gli adulti sani della popolazione in genere, fatta eccezione per le donne in gravidanza. 3mg/kg di peso corporeo di caffeina al giorno in dose singola non destano preoccupazione neppure nei bambini.

