

Siamo quello che mangiamo Siamo anche quello che beviamo, attenzione agli energy drink

Author : Daniela Troiani

Date : 8 giugno 2014



Da Wikipedia: "Una bevanda energetica (in inglese *energy drink*) è una bevanda analcolica contenente sostanze stimolanti, principalmente glucosio, caffeina, taurina, guaranina e vitamine del gruppo B, destinata a fornire energia al consumatore... Il mercato di tali bevande ha avuto un'improvvisa impennata tra la fine degli anni novanta e l'inizio degli anni 2000, grazie soprattutto a strategie di marketing precise: l'uso di nomi e packaging accattivanti, sponsorizzazioni di eventi e pubblicità attraverso i canali più disparati, destinate ad un pubblico giovane ed ai loro interessi, come sport, musica, vita notturna; innovatore da questo punto di vista e attualmente principale marchio della categoria è la Red Bull."

Le pubblicità vantano effetti tanto "impressionanti" (es. inotropi e neurotrofici, miglioramento della memoria o della capacità di concentrazione) quanto non documentati, tanto è vero che [la pubblicità di Red Bull](#) è stata [più volte censurata](#) sia per il contenuto dei messaggi sia perché spot e manifesti erano indirizzati a un pubblico di minori.

In Italia, nel 2012 è stata effettuata una ricerca dal Comitato nazionale per la sicurezza alimentare sui rischi collegati al consumo eccessivo di queste bevande miscelate con alcol. Dalla ricerca emerge che i principali consumatori di *energy drink* sono giovani adulti compresi tra 18 e 35 anni, anche se non va trascurata la presenza di consumatori adolescenti. Uno studio effettuato dalla Facoltà di medicina e chirurgia dell'Università di Messina ha rilevato un consumo di queste bevande da parte del 57 per cento degli studenti.

Secondo un altro studio coordinato dalla Scuola di igiene e medicina preventiva dell'[Università di Catanzaro](#), più della metà degli adolescenti consuma abitualmente bevande energizzanti, ma molti di loro non sanno cosa contengono. Una parte di giovani le ritiene simili alle bibite reidratanti per uso sportivo, non troppo diverse da aranciate, cole e, soprattutto, tutt'altra cosa rispetto al caffè. Il quadro sconcertante emerge da che ha coinvolto 870 ragazzi fra i 15 e i 19 anni, reclutati negli istituti superiori della Calabria. Nei 30 giorni che hanno preceduto la compilazione dei questionari, il 55% aveva assunto energy drink, e il 63% dei consumatori abituali li aveva mescolati con alcolici.

Non essendoci una regolamentazione sulla definizione del termine "*energy drink*", non esiste un ingrediente o una formula base necessaria a definire la bevanda energetica. Esiste tuttavia una serie di sostanze, principalmente carboidrati e metilxantine, presenti spesso in alte quantità, riscontrabili nelle varie ricette; tra questi troviamo

caffaina, vitamine del gruppo B, taurina, maltodestrina, inositolo, carnitina, creatina e glucuronolattone; vengono inoltre utilizzati vegetali, quali guaranà, ginseng, e ginkgo biloba. Dato che una lattina contiene mediamente l'equivalente di 9 zollette di zucchero, un apporto calorico non trascurabile per chi è in sovrappeso, molti marchi propongono affiancate alle formule originali versioni dietetiche, con relativa sostituzione di edulcoranti.

La **taurina** è da un punto di vista quantitativo l'ingrediente principale delle bevande energetiche (ca. 400 mg/lattina): è un aminoacido naturalmente presente in alcuni alimenti, in particolare nei frutti di mare e nella carne. Nel corpo umano è implicata in una lunga serie di processi fisiologici. Sebbene i suoi effetti nelle bevande energetiche non siano confermati da studi clinici, viene descritta come un potenziatore degli effetti della caffeina. Come quest'ultima, anche la taurina avrebbe alcuni effetti sulle contrazioni del muscolo cardiaco. Per l'Autorità europea per la sicurezza alimentare esiste un sufficiente margine di sicurezza per i consumatori di *energy drink* abituali (da mezza a una lattina e mezza al giorno), rispetto all'esposizione alla taurina. Non è scientificamente dimostrato se effettivamente il taurina ravvivi corpo e spirito in quanto aminoacido essenziale, tanto più che le persone con un metabolismo sano possiedono ampie riserve di taurina e non manifestano fenomeni di carenza. La taurina riveste quindi in questo caso una funzione di aromizzante.

La maggior parte delle bevande energetiche contiene fino a 320 mg di caffeina al litro (= ca. 80 gr per lattina). La caffeina è un alcaloide che si trova in diverse piante come i chicchi di caffè e i semi di cacao, le foglie di tè, le bacche di guaranà e le noci di cola. Viene utilizzata per il suo effetto tonico sul cuore e sul sistema nervoso. La capacità della caffeina di aumentare la soglia di allerta e di sostenere l'attenzione più a lungo è stata ben documentata, perché è in grado di bloccare i messaggi di stanchezza che arrivano al cervello, mantenendo lo stato di veglia.

Attraverso questo meccanismo la caffeina potenzia la capacità di realizzare uno sforzo fisico e mentale, prima che si presenti la stanchezza.

A dosi elevate e nelle persone sensibili, questo alcaloide può dare effetti indesiderati, come irrequietezza, perdita del controllo motorio, insonnia, tremori e respirazione accelerata. Non è del tutto chiaro il rapporto tra consumo di caffeina e possibili effetti cardiovascolari, come pressione elevata e infarto. Le donne in gravidanza, le persone con problemi di salute o sensibili alla caffeina dovrebbero essere controllate e moderarne il consumo. L'opinione generale che le bevande energetiche contengono molta caffeina è relativa se le si raffronta ad altre: il caffè ne contiene, a seconda del tipo di produzione, da 350 a 1100 mg/l, il tè nero 150 a 350 mg/l, nelle bevande "cola" il contenuto si abbassa leggermente fra 90 e 200 mg/l. L'effetto farmacologico della caffeina dipende, come noto, dalle dosi assunte; in un adulto l'assunzione di 50 – 100 mg può essere stimolante, mentre quando si superano i 500 mg si possono verificare sintomi non desiderati (l'aumento del battito cardiaco e la perdita del sonno).

Il **guaranà** è una pianta originaria della foresta amazzonica che contiene fino al 6% di caffeina. Negli *energy drink* rafforza l'effetto eccitante.

Il **glucuronolattone** è un carboidrato naturalmente presente nel nostro organismo. Secondo l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, il glucuronolattone assunto attraverso le bevande energetiche, non desta preoccupazioni dal punto di vista della sicurezza.

Gli esperti di nutrizione sono ancora incerti riguardo alle reazioni ed effetti sul metabolismo del **DHA (deidroepiandrosterone)**, estratto dall'olio di pesce, che si trova in alcune bevande energetiche.

Altri componenti sono **coloranti** come E104, colorante giallo alla chinolina, o E122, azorubine, possono essere pericolosi in soggetti a rischio di allergie.

Gli *energy drink* stanno diventando i protagonisti di un nuovo modo di consumare alcool tra i giovani perché vengono abbinati in cocktail. In questo modo si mantengono gli effetti euforizzanti e disinibenti dell'alcool e si limitano quelli sedativi e i sintomi sgradevoli (mal di testa, calo dell'attenzione, rallentamento dei riflessi).

Il mix è micidiale perché può dare l'illusione di attenuare la sonnolenza indotta dall'alcool, anche se la concentrazione ematica non diminuisce. Questo altera la capacità di percepire il proprio stato di ebbrezza, e la riduzione dei sintomi sgradevoli dell'alcol porta ad aumentarne l'assunzione. Niente di peggio.....