



UNC
CONSUMATORI.IT

Energy drinks: quali i rischi?

16 aprile 2013

I cosiddetti *energy drink* sono bevande non alcoliche che, secondo quanto leggiamo in etichetta, contengono diverse sostanze stimolanti. Per questo la pubblicità ne invoglia l'assunzione da parte di quei consumatori che necessitano di "energia" al fine di migliorare le proprie prestazioni fisiche e mentali.

E' necessario precisare che *energy drink* non è sinonimo di *sport drink* (bevanda sportiva), termine con il quale si indica un integratore idrosalino (come Gatorade, Powerade, ecc.) che contiene soltanto sali minerali e carboidrati, quindi è finalizzato a reintegrare le perdite idrosaline dovute all'attività fisica e per questo assunto prevalentemente da chi fa sport.

I PRINCIPALI ENERGY DRINK ED IL MERCATO

Le bevande energetiche che primeggiano sugli scaffali dei nostri supermercati sono principalmente Red Bull, Burn, Monster, ecc. Dietro a questa tipologia di bevande c'è una precisa e ben congeniata strategia di *marketing* che fa uso di molteplici canali di diffusione (pubblicità, sponsorizzazioni eventi, ecc.) e di *slogan* promozionali tali da colpire l'attenzione dei consumatori ("*change your life*", "*simply the best for you*", ecc.). Inoltre, ad attirare gli acquirenti, ed in particolare la fascia dei più giovani, sono la grafica ed i colori di forte impatto visivo delle lattine, i nomi di fantasia dei prodotti tanto singolari quanto indicativi nonché gli *spot* pubblicitari coinvolgenti ed accattivanti finalizzati a promettere il "miglior benessere" e le "maggiori prestazioni".

A livello mondiale le bevande energetiche sono commercializzate in più di 165 Paesi, compresi gli stati dell'Unione Europea. La loro presenza sul mercato risale a circa 25 anni fa mentre in Italia sono apparse già da oltre 10 anni. La vendita di tali prodotti è stata vietata per diversi anni in alcune nazioni europee (come Francia, Norvegia e Danimarca) ed è stata messa in discussione anche negli USA a seguito delle possibili conseguenze e disturbi, dovuti al consumo eccessivo.

LA COMPOSIZIONE

Gli *energy drink*, oltre all'acqua che è l'ingrediente presente in maggiori quantità, contengono sostanze stimolanti, zuccheri, aromi e, talvolta, anche vitamine e sali minerali. Nonostante la loro composizione vari secondo il prodotto in questione, sono quasi sempre presenti le seguenti sostanze:

- Caffeina: sostanza stimolante/eccitante energetica i cui principali effetti derivano dalla stimolazione del sistema nervoso centrale, che contribuisce ad aumentare la vigilanza e la concentrazione. Generalmente nelle bevande energetiche possono essere presenti dai 70 ai 400 mg di caffeina/litro: in una lattina Red Bull sono contenuti 80 mg di caffeina, mentre in un espresso 40-80 mg, in una tazza/lattina di tè circa 20-30 mg e in una lattina di cola circa 30 mg.
- Taurina: componente naturale presente nell'organismo. Assunto come amminoacido dalla dieta, ha effetti sul sistema cardiovascolare, sul sistema nervoso centrale e sul muscolo scheletrico. Inoltre sembra migliorare la capacità durante gli esercizi fisici e diminuire i danni alle cellule muscolari provocati dall'attività motoria (le sue azioni però non sono state dimostrate definitivamente). Si osservi che la concentrazione presente in una lattina di *energy drink* è inferiore a quella in grado di provocare questi effetti ma viene aggiunta con lo scopo di potenziare l'effetto della caffeina.
- Glucuronolattone (acido lattone glucuronico): tipo di zucchero presente nel nostro organismo (prodotto dal metabolismo del glucosio nel fegato umano).
- Zuccheri: particolare attenzione va posta a questo ingrediente presente nelle bevande energetiche sotto forma di fruttosio o saccarosio. La quantità di zucchero in una lattina da 500 ml di bevanda energetica è intorno al 10%; quindi consumando ½ L di tali bevande si ingerisce circa ½ etto di zucchero (50 g) corrispondente a 13 cucchiaini di zucchero. Questa quantità è pari a due o tre volte la dose giornaliera raccomandata e un simile apporto calorico può creare rischi di sovrappeso e obesità.
- Altri: ulteriori componenti delle bevande energetiche sono le vitamine del gruppo B ed altri prodotti stimolanti come il guaranà, il ginseng, ecc.

PRO E CONTRO DEGLI ENERGY DRINK

Le bevande energetiche forniscono benefici funzionali grazie agli ingredienti in esse contenuti. Primo fra tutti la caffeina, nota per i suoi effetti stimolanti sulle funzioni cognitive, che aiuta a migliorare la concentrazione ed aumentare l'attenzione, favorisce la veglia e, in condizioni opportune, migliora le performance fisiche.

Le vitamine del gruppo B invece contribuiscono a mantenere le prestazioni mentali (acido pantotenico) e a ridurre la stanchezza e la fatica (niacina, acido pantotenico, vitamine B6 e B12). Inoltre, dopo un esercizio prolungato di oltre un'ora, l'assunzione di glucosio o altri carboidrati attraverso le bevande energetiche, posticipa la fatica, risparmia il glicogeno e aumenta le prestazioni.

Per quanto riguarda gli effetti avversi delle bevande energetiche, esse possono configurare rischi per la salute dei consumatori perché presentano degli effetti collaterali non trascurabili (data anche la loro composizione a base di caffeina e zuccheri), quindi per tale motivo devono essere consumate con cautela.

L'aspetto negativo di tali bevande è il dosaggio delle loro sostanze che, se confrontato con quello introdotto con gli alimenti, rappresenta di fatto un "superdosaggio" che potrebbe causare conseguenze significative. Infatti dosi elevate di caffeina, soprattutto nei più giovani, possono interferire con l'attività del sistema nervoso (irritabilità, agitazione, irrequietezza), così come l'alta percentuale di zuccheri favorisce la predisposizione a sovrappeso, obesità, erosione dentaria e carie. In particolare, gli effetti della caffeina

dipendono dalla dose assunta e la risposta individuale è molto variabile: in un adulto l'assunzione di 50-100 mg può essere stimolante, mentre oltre i 500 mg si possono manifestare sintomi indesiderati come tachicardia, ipertensione, capogiri e insonnia.

Gli sportivi che assumono bevande energetiche prima di uno sforzo fisico prolungato, devono tenere presente che l'attività diuretica della caffeina può peggiorare lo stato di disidratazione dovuto alla perdita di liquidi con il sudore, nonché la possibilità che insorga una sindrome da astinenza da tale sostanza tale da compromettere la prestazione.

In ogni caso gli *energy drink*, così come tutte le bevande contenenti caffeina, dovrebbero essere sconsigliate ai pazienti affetti da cardiopatie e/o ipertensione.

A questo quadro devono aggiungersi gli effetti degli zuccheri. Difatti assumere bevande energetiche per lunghi periodi, quindi introdurre quantità eccessive di zuccheri semplici, può predisporre allo sviluppo di obesità e di diabete insulino-resistente.

Infine al giorno d'oggi, il principale rischio è rappresentato dalla sempre più diffusa assunzione di *cocktail* a base di *energy drink* e alcool. Questa miscela nasce dal desiderio di bere una bevanda che abbia gli effetti euforizzanti dell'alcool, ma che contemporaneamente non stordisca. Gli *energy drink* possono dare l'illusione di combattere gli effetti sedativi dell'alcool, ma lo stato di ebbrezza viene mascherato e i segnali significativi (come la fatica e la sonnolenza) sono solo attenuati, poiché la concentrazione ematica di alcool rimane invariata. Il rischio per il consumatore potrebbe quindi farsi più rilevante perché, non avvertendo i sintomi dell'ebbrezza, continua a bere mettendosi ancora più in pericolo.

Dalle informazioni disponibili, i potenziali rischi di tali mix rappresentano un problema di salute pubblica, come ad esempio il mascheramento dell'effetto depressivo dell'alcool (che porta il consumatore a sottovalutare il proprio stato di ebbrezza alcolica), il rischio di disidratazione e le alterazioni del ritmo cardiaco e della funzionalità renale.

CONSIGLI PER UN CONSUMO CONSAPEVOLE

Come già detto, un consumo inappropriato ed eccessivo di bevande energetiche può avere un grave impatto sulla salute, per questo motivo è fondamentale seguire alcune principali raccomandazioni sull'uso delle stesse.

Innanzitutto è consigliabile moderarne il consumo, seguendo le indicazioni riportate in alcune etichette (ad es. "consumare moderatamente", "si consiglia di limitarne il consumo", ecc). Per le bevande sportive, il consumo può essere utile solo in occasioni particolari (ad es. prima di attività fisica intensa) e sempre accompagnato da una cospicua assunzione di acqua per limitare il rischio di disidratazione.

Queste bevande sono sconsigliate per determinate tipologie di consumatori tra cui i bambini, le donne in gravidanza ed i soggetti affetti da problemi cardiovascolari, ipertensione, sovrappeso e obesità (in questi casi è necessario consultare il medico prima di farne uso).

Inoltre tali bevande non dovrebbero essere associate ad alcool, farmaci o sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale o che hanno effetti neurologici.

E' necessario in caso di comparsa di effetti avversi (indesiderati) rivolgersi alle strutture

sanitarie o al proprio medico.

Autore: Agostino Macrì in collaborazione con Martina Bernardi

Data: aprile 2013