
Le bevande energetiche sono un rischio per la salute?

Lun 29/04/2024 - 10:51

Le bevande energetiche (energy drinks) contengono acqua, zucchero o dolcificanti, caffeina, anidride carbonica, ingredienti con proprietà aromatizzanti, acidificanti, solitamente taurina e/o glucuronolattone e spesso vitamine ed estratti vegetali. Da sempre, queste bevande vengono pubblicizzate come prodotti in grado di aumentare la capacità di concentrazione e di prestazione fisica, per così dire di “mettere le ali”.

Tuttavia, **le associazioni dei consumatori mettono in guardia sui possibili rischi legati a un consumo eccessivo di bevande energetiche.** In primo luogo, una lattina grande (500 ml) di energy drink contiene circa 60 grammi di **zucchero**, il quale notoriamente favorisce lo sviluppo di carie e l’insorgere di patologie come l’obesità, il diabete mellito di tipo 2 e infiammazioni croniche. Secondo l’OMS, un adulto non dovrebbe consumare più di 50 grammi di zuccheri liberi al giorno e la quantità giornaliera raccomandata è di 25 grammi. In secondo luogo, gli **agenti acidificanti** contenuti nello zucchero, come l’acido citrico, danneggiano lo smalto dei denti favorendo così lo sviluppo della carie. “Infine, l’elevato **contenuto di caffeina** delle bevande energetiche rappresenta un problema per i bambini e i giovani e per chi ne consuma grandi quantità”, avverte Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Un litro di energy drink contiene fino a 320 milligrammi di caffeina”. Una lattina piccola (250 ml) di energy drink contiene invece fino a 80 milligrammi di caffeina, che equivale all’incirca al contenuto di caffeina di una tazza di caffè. Secondo l’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), i bambini e gli adolescenti non dovrebbero consumare più di 3 milligrammi di caffeina per chilogrammo di peso corporeo al giorno; con un peso corporeo di 50 kg, non si dovrebbero invece superare i 150 mg al giorno.

Alcuni casi di aritmia cardiaca, convulsioni, insufficienza renale e decessi avvenuti in passato sarebbero riconducibili al consumo di bevande energetiche associato ad alcol, allenamento fisico eccessivo oppure malattie cardiovascolari pregresse. Secondo l’Istituto Federale Tedesco per la Valutazione del Rischio, dopo il consumo di un litro o più di tali bevande si possono infatti verificare effetti da moderati a piuttosto gravi, come **insonnia, tachicardia, pressione alta e aritmia cardiaca.**

In Germania, quasi il 70% dei ragazzi tra i 10 e i 18 anni beve regolarmente bevande energetiche, e il 10% ne assume occasionalmente quantità pari a un litro o più nell'arco di poche ore. Le bevande miste composte da energy drink e bevande alcoliche sono particolarmente problematiche, in quanto il loro sapore estremamente dolce "nasconde" quello dell'alcol e della caffeina e l'effetto stimolante di quest'ultima si sovrappone a quello dell'alcol. Di conseguenza, l'ubriachezza e la stanchezza non vengono percepite correttamente, il che porta a una maggiore propensione al rischio.

Nell'Unione europea, le bevande che contengono più di 150 mg di caffeina per litro devono essere provviste di un'etichetta con l'apposita avvertenza: "Tenore elevato di caffeina. Non raccomandato per i bambini e durante la gravidanza e l'allattamento". Le associazioni dei consumatori chiedono un'etichettatura delle bevande energetiche che includa i rischi per la salute, nonché il divieto di vendita ai minori di 18 anni; divieto che in Lettonia e in Polonia esiste già.