

Energy drink revolution

Da bere con moderazione

Le potremmo chiamare bevande energetiche di ultima generazione e considerarle una sorta di evoluzione degli integratori salini già consolidati sul mercato.

Questi ultimi sono analcolici a base di acqua, sali minerali, a volte zuccheri ed alcuni additivi, come coloranti o correttori di acidità. L'immagine presente sull'etichetta o sulla loro pubblicità fa già percepire il corretto utilizzo: sono utili quando il corpo necessita di sali, stato tipico a seguito di una sudorazione intensa, come per esempio dopo una pratica sportiva.

Gli integratori salini, pertanto, non andrebbero confusi con le bevande analcoliche (te freddi, ecc), ma dovrebbe essere visti come degli integratori alimentari.

Da diversi anni è entrata in maniera dirompente, soprattutto tra il pubblico giovanile, la bevanda energetica, spesso consumata miscelata a distillati alcolici.

All'interno si scorgono acqua, zuccheri o edulcoranti nelle varianti "sugarfree", alcune vitamine, additivi come i coloranti, alcuni aminoacidi (componenti di proteine), quali taurina e glucuronolattone, e delle sostanze nervine, quali caffeina ed in alcune marche persino il guaranà. In etichetta è chiaramente indicata la frase "tenore elevato di caffeina", come richiesto dalla legge; negli altri paesi ci sono prodotti con contenuto di caffeina variabile (da 20 a 50 mg/100ml), ma nel mercato nazionale è facile trovare quelle con concentrazione pari a 32 mg/100 ml.

Considerati individualmente, gli ingredienti sono dichiarati sicuri e sono presenti in altri prodotti alimentari.

La caffeina è una sostanza presente in natura nelle foglie, nei semi o nei frutti di oltre 60 piante, tra cui caffè, the, cacao, noci di cola e guaranà ed è nota per il suo effetto moderatamente stimolante sul sistema nervoso centrale, a seconda della sensibilità del singolo individuo. La taurina è un aminoacido presente nel nostro corpo e contribuisce allo sviluppo neurologico ed a regolare il livello di acqua e di sali minerali nel sangue.

Il glucuronolattone è un derivato dello zucchero naturalmente presente nel corpo umano ed è contenuto in diversi alimenti come il grano.

Qual è quindi il loro scopo? Essere un prodotto funzionale, cioè dare

qualcosa in più rispetto ad una comune bevanda. Ad esempio essere stimolante..

Ma il mondo scientifico si sta dibattendo sui reali effetti che queste bevande potrebbero avere sull'organismo, principalmente se consumate assieme all'alcol.

In Italia esiste un sito (<http://infoenergydrink.it/>), redatto da un ex ministro ed associazioni di settore, in cui vi è un tentativo di informare i cittadini e promuovere un consumo responsabile di queste bevande.

Gli Energy drink miscelati all'alcol sono in grado di causare superficialità eccessiva e di falsare giudizi e comportamenti. Il Dpa (Dipartimento di politiche antidroga) sostiene che l'abuso crescente tra i giovani di queste bevande (alcuni arrivano a ingurgitare anche tra gli 8 e 15 drink in una serata) è pericoloso; il corpo con una quantità alta di caffeina e per di più unita contemporaneamente ad alcol, anfetamina, cocaina o cannabis può dare luogo a un mix estremamente dannoso per la salute potendo provocare la comparsa di crisi cardiache (aritmie maligne sopraventricolari) e in persone vulnerabili, anche crisi epilettiche.

In Inghilterra da diversi anni hanno constatato che questo cocktail contribuisce a provocare colpi di sonno alla guida; dopo un primo aumento dell'attenzione, difatti si assiste ad un brusco calo dell'attenzione.

Uno studio australiano (UTAS, università della Tasmania) ha messo in evidenza come gli Energy drink miscelati all'alcol possiedono effetti negativi fisici e psichici sui giovani: palpitazioni cardiache, difficoltà nel dormire, agitazione e tremori, irritabilità e tensione. A seguito di questi esiti il ministero della salute australiano sta valutando il divieto di miscelare alcol e bevanda energetica.

Il dibattito è ancora in essere, ma una cosa è certa: il consumo consapevole saltuario della sola bevanda non è tale da creare "dipendenza" o problemi alla salute, ma occorre non abusarne e soprattutto evitare di berle assieme alle bevande alcoliche.

Dott.ssa Serena Pironi

Tecnologo Alimentare - serenapironi@pigaservice.it

Presidente dell'ordine dei tecnologi alimentari di

Emilia Romagna, Toscana, Marche ed Umbria

