

Bevande e integratori contenenti caffeina



Numero di campioni analizzati: 21
Campioni non conformi
(caratterizzazione): 6
Percentuale di non conformità: 29%

Introduzione e obiettivi della campagna

Prodotti contenenti caffeina esistono in varie categorie. Il contenuto in caffeina è limitato dal legislatore a un tasso massimo per motivi di protezione della salute del consumatore. Tali prodotti sono consumati per il loro contributo a migliorare le capacità di concentrazione, rendimento e attenzione, a combattere la sonnolenza e a favorire il rendimento fisico a corto termine. Nella campagna sono stati inclusi prodotti in forma liquida o in gel. In vendita si trovano diverse bevande comunemente chiamate “energetiche” ma che possono essere completamente diverse fra loro e non sempre sono chiare le loro proprietà. E’ importante conoscerle per poterne fare un uso corretto. Alcune bevande usate come integratori sono ricche di zuccheri e sali minerali e sono utili per chi si sottopone a sforzi fisici intensi; forniscono, infatti, “energia”immediatamente disponibile e contribuiscono e “reintegrare” i sali che si perdono con la sudorazione. Esistono poi le “energy drink” che poco hanno a che vedere con una “integrazione” delle perdite fisiologiche di nutrienti. Si tratta, infatti, di prodotti che contengono sostanze stimolanti che agiscono sul sistema nervoso influenzando le attività psicomotorie. In particolare sono quasi sempre presenti caffeina e taurina, un amminoacido naturalmente presente nel corpo e che viene aggiunto in molti di questi prodotti. Assunto come tale con l’alimentazione entro le dosi indicate è considerato sicuro ed ha effetti sul sistema cardiovascolare, sul sistema nervoso centrale e sul muscolo scheletrico. Contengono inoltre zuccheri, additivi quali conservanti ed edulcoloranti, aromi e, talvolta, anche vitamine e sali minerali.

Basi legali

Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID)

Ordinanza del DFI sulle bevande

Ordinanza del DFI sugli integratori alimentari (OIAI)

Ordinanza del DFI sulle derrate alimentari destinate alle persone con particolari esigenze nutrizionale (ODPPE)

Ordinanza del DFI sugli additivi ammessi nelle derrate alimentari (OAdd)

Descrizione dei prelievi e parametri determinati

Sono stati prelevati 21 campioni da 11 aziende, tra cui 15 bevande contenenti caffeina (Energy Drink), 3 integratori alimentari (in forma di ampole bevibili) e 3 prodotti per sportivi (gel e bibita). Sono stati verificati analiticamente i tenori di caffeina e taurina e il tipo e la quantità di conservanti acido sorbico e benzoico e i coloranti. Inoltre è stata valutata la caratterizzazione dei prodotti, intesa in particolare come valutazione della dichiarazione e delle avvertenze di legge. Le analisi della caffeina, dei conservanti e coloranti sono state eseguite tramite cromatografia liquida ad alta prestazione con rilevatore spettrofotometrico UV-VIS a serie di diodi (Diode Array), rispettivamente abbinata alla spettrometria di massa LC-MS/MS per la taurina.

Risultati e conclusioni

Dal punto di vista analitico, tutti i campioni sono risultati conformi, sia per il contenuto in caffeina che in taurina. Anche i conservanti e coloranti impiegati rispettavano i requisiti legali.

Relativamente alla caratterizzazione invece, il 29 % dei campioni è risultato non conforme. Le contestazioni (valutate di lieve-media gravità) riguardavano:

- la mancanza dell'avvertenza specifica per la caffeina "a causa dell'elevato tenore di caffeina la bevanda dovrebbe essere consumata con moderazione" (in 3 Energy Drink)
- l'indicazione del dosaggio massimo giornaliero troppo alto (in 1 integratore alimentare)
- un'indicazione sulla salute non approvata (in 1 integratore alimentare)
- la mancanza dell'indirizzo completo dell'azienda (in 1 prodotto per sportivi)
- imprecisioni nell'elenco ingredienti (1)

Dipartimento della sanità e della socialità
Divisione della salute pubblica

Laboratorio cantonale
Via Mirasole 22
6500 Bellinzona

tel. +41 91 814 61 11
fax +41 91 814 61 19
dss-lc@ti.ch

www.ti.ch/laboratorio