

# Bevande energetiche e giovani: i rischi da non sottovalutare

Il mercato delle bevande energetiche ha visto una crescita importante negli ultimi anni, con una diversificazione dei prodotti che si trovano sui nostri scaffali e sono alla portata di chiunque. Gusti innovativi, edizioni limitate e collaborazioni con personaggi noti e sportivi hanno reso le "energy drink" una sorta di status symbol tra i giovani. Con la dietista e nutrizionista Diana Panizza Mathis abbiamo voluto approfondire il tema e i rischi correlati ad un consumo eccessivo di questi prodotti.

Prima di scrivere l'articolo che state leggendo, siamo andati a dare un'occhiata in uno dei luoghi dove più di frequente i giovani si ritrovano a fare la fila il mattino, prima di prendere treni e bus, per acquistare bevande energetiche: il chiosco della stazione di Lugano. In totale, abbiamo potuto contare oltre 20 diversi tipi di bevande. Di seguito l'elenco dei loro nomi: **Red Bull** (nelle versioni: **classica, sugarfree, zero, red edition, blue edition, white edition, green edition**), **Ok energy drink** (nelle versioni: **classic, koffein kick, zero, mango, lemon, simply cola**), **Monster energy** (nelle versioni: **original, ultra, ultra sunrise, zero sugar**), **Nocco** (nelle versioni: **lemon del sol, orange del sol**), **El Toni Mate** (nelle versioni: **ginger, mint**), **Cannabis Ice**.

Chiediamo il parere ad un commesso del chiosco di Lugano che ci conferma questa tendenza. "Negli ultimi anni la varietà si è ampliata e le bevande energetiche hanno preso sempre più spazio tra gli scaffali del reparto frigo. Vengono acquistate soprattutto dai giovani, ma anche dagli adulti. Questi ultimi, di solito, prediligono i marchi che sono sul mercato da più tempo come la Red Bull".

Le bevande energetiche, come le conosciamo oggi, hanno iniziato a guadagnare popolarità negli anni '60 e '70 con l'introduzione di prodotti come Lipovitan in Giappone, ma sono diventate conosciute a livello globale solo negli anni '80 con il lancio di Red Bull in Austria nel 1987. Questo prodotto, in particolare, ha definito il moderno settore degli "energy drink", abbinando caffeina, taurina, zuccheri e altre vitamine con l'obiettivo di ottenere "un aumento di energia". Da allora, il mercato ha visto una continua espansione, con molte altre marche che hanno proposto diverse formulazioni.

## Effetti collaterali: come comunicarli?

Di pari passo con l'aumento della popolarità delle bevande energetiche, sono



sempre più numerosi gli esperti – medici, dietisti ma anche docenti - che puntano il dito verso gli effetti collaterali legati a un consumo eccessivo di queste bevande, tra i quali insonnia, nervosismo, palpitazioni. Da qui l'importanza di un consumo moderato e consapevole, soprattutto tra i più giovani, il cui sviluppo fisico e mentale potrebbe essere influenzato.

Le etichette delle bevande energetiche riportano spesso avvertenze sulle quantità massime consigliate e sull'inadeguatezza del prodotto per bambini, donne in gravidanza o persone sensibili alla caffeina. Tuttavia, la sfida rimane quella di garantire che queste informazioni raggiungano effettivamente il target giovane, spesso più attratto dall'immagine che dai contenuti informativi.

## Caffeina: le linee guida

La capacità di una persona di tollerare la caffeina può differire notevolmente a causa di vari fattori, tra cui le proprie abitudini

di consumo, il peso corporeo e lo stato di salute generale. Secondo le linee guida fornite dalla Food and Drug Administration degli Stati Uniti (ente governativo statunitense che regola i prodotti alimentari e farmaceutici) per un adulto in buona salute è consigliato non superare i 400 milligrammi di caffeina giornalieri. Questa quantità, priva di effetti collaterali negativi, corrisponde a sei tazzine di espresso.

Per quanto riguarda i minori, le ricerche sull'effetto della caffeina sono piuttosto limitate, ma la maggior parte degli esperti ritiene che possa essere dannoso (per esempio perché interferisce con il sonno). Secondo l'American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, i bambini sotto i 12 anni non dovrebbero consumarla affatto, mentre quelli di età compresa tra i 12 e i 18 anni dovrebbero limitarne l'assunzione a 100 mg al giorno. Proprio per questo alcuni Paesi, come la Gran Bretagna, la Lettonia, la Lituania e la Turchia

hanno imposto limiti di età alla vendita di questi prodotti.

Abbiamo rivolto alcune domande sul tema alla dietista e nutrizionista **Diana Panizza Mathis**.

#### **Possiamo dare una definizione di bevanda energetica?**

Gli "energy drink" sono prodotti che contengono sostanze stimolanti che agiscono sul sistema nervoso. Quasi sempre sono presenti caffeina e taurina (un aminoacido naturalmente presente nel corpo) oltre che zuccheri (ad esempio sottoforma di inositolio o glucoronolattone), additivi come conservanti, coloranti o dolcificanti, aromi e molti altri ingredienti. Questa tipologia di bevande è disciplinata nell'ordinanza del Dipartimento federale dell'interno, la quale ad esempio avverte che non sono adatte a persone sensibili alla caffeina, alle donne incinte e ai bambini.

#### **Quali sono i principali rischi connessi ad un consumo elevato di queste bevande da parte dei giovani?**

Il contenuto di zucchero e la combinazione con la caffeina possono portare a uno stato di agitazione, nervosismo o irritabilità. L'effetto su un peso corporeo basso, come potrebbe essere il caso di un giovane, è maggiore rispetto all'effetto su peso corporeo più alto (ad esempio in un adulto). Se consumate nel pomeriggio o alla sera, queste bevande possono influenzare negativamente il sonno. Trattandosi di una bevanda e quindi di un li-

quido, le sostanze contenute in essa vengono assorbite molto velocemente dando una sensazione di euforia, la quale però cala rapidamente lasciando una sorta di "vuoto". Un altro aspetto da considerare è l'alto contenuto calorico. Una lattina da 250 ml apporta circa 110 Kcal, che corrispondono ad esempio a due mele oppure a poco più di una riga di cioccolato. Per una bevanda da 500 ml possiamo calcolare direttamente il doppio. Queste calorie liquide non danno la sensazione di sazietà, facendoci credere che stiamo solo bevendo. Altri aspetti da considerare sono il contenuto di sostanze acide che possono danneggiare lo smalto dei denti e il gusto dolce che può creare dipendenza (questo vale anche per le varianti senza zucchero in quanto contengono degli edulcoranti). È fondamentale che le bibite energetiche non vengano usate per dissetarsi, ma, eventualmente, consumate con moderazione e con precauzione.

#### **A cosa occorre prestare attenzione sull'etichetta?**

Dato che la scrittura sull'etichetta delle bevande energetiche è molto piccola e arrotondata dalla forma della lattina, è difficile leggere quanto è indicato. Ad esempio, che la bevanda è inadatta non solo alle donne incinte ma anche a quelle che allattano. Ritengo che non ci siano bevande di questa categoria che si possono bere in totale sicurezza o migliori rispetto ad altre dal punto di vista nutrizionale, per cui è bene tenere presente le considerazioni generali appena fatte e i punti emersi in

questo articolo. La stessa cosa vale per gli energy shots (contengono ancora più caffeina) e gli alcopops (miscela di bevande dolci e alcoliche).

#### **Quali sarebbero i potenziali benefici di introdurre un limite di età per l'acquisto di bevande energetiche?**

L'introduzione di un limite di età potrebbe aiutare a riflettere su ciò che sta acquistando. Le campagne pubblicitarie inducono a consumare queste bevande. Ritengo importante informare soprattutto i giovani adulti sulle conseguenze dell'abuso di energy drink e sensibilizzarli sui rischi che comporta la combinazione con l'alcol. Penso però anche ai bambini che dopo scuola vanno da soli a comperarsi la merenda; con un limite di età si eviterebbe che questo tipo di bevande venga acquistato senza consapevolezza e a un'età in cui l'effetto della caffeina, come anche quello di molto zucchero consumato in poco tempo, non è salutare.

#### **Sarebbe quindi a favore di un'introduzione di un limite di età per l'acquisto di bevande energetiche?**

Finora non è mai stato preso in considerazione, ma oggi potrebbe rendersi necessario. Abbiamo visto come le bevande energetiche siano sempre più numerose. Anche da questo si evince che il consumo fra i giovani è sicuramente importante e la reperibilità molto facile. Dovrebbe essere senz'altro un tema di discussione nelle sedi opportune.

CECILIA BRENNI

## **Il parere dei giovani: "Non siamo del tutto consapevoli di cosa contengono"**

### **Matteo, 19 anni, studente universitario**

Bevo bevande energetiche quasi ogni giorno, soprattutto durante i periodi di sessione esami. Sento che mi danno la carica necessaria per studiare fino a tardi e rimanere concentrato. Ho iniziato a consumarle al liceo, seguendo l'esempio dei miei amici. All'inizio non ero consapevole dei possibili effetti collaterali, ma dopo aver avvertito palpitazioni e difficoltà a dormire, ho iniziato a informarmi. Ora cerco di limitarne il consumo, ma ammetto che è difficile rinunciare completamente a quella sensazione di energia immediata che mi danno.

### **Sara, 22 anni, barista**

Lavoro in un bar frequentato soprattutto da studenti e vedo molti giovani consumare bevande energetiche a qualsiasi ora del giorno. Personalmente, non ne bevo spesso, forse una volta a settimana, quando sento il bisogno di una spinta energetica extra per affrontare un turno lungo o quando esco con gli amici. Non sono particolarmente informata sui rischi, ma so che non sono il massimo per la salute. Penso che molti ragazzi della mia età non siano davvero consapevoli di cosa contengano queste bevande e di quali possano essere gli effetti a lungo termine sul loro organismo. Per me, è più una questione di gusto e abitudine occasionale.

### **Luca, 18 anni, liceale**

Le bevande energetiche sono molto popolari nel mio gruppo di amici, soprattutto quando ci incontriamo per giocare a videogiochi fino a tardi. Onestamente, non ho mai pensato molto ai rischi. Per me, è solo un modo per divertirmi di più e sentirmi più attivo. Ho sentito dire che possono essere dannose se bevute in quantità eccessive, ma non ho mai avuto problemi, quindi non mi preoccupo troppo. Forse non sono abbastanza informato, ma finché mi sento bene, continuerò a berle quando penso di averne bisogno.