

Promozione degli energy drink?

una campagna istituzionale fuorviante

cane da guardia

osservatorio sulla (dis)informazione

Immagine tratta dal sito www.infoenergydrink.it

Quale informazione?

Il Ministero della Gioventù, in collaborazione con l'Associazione Italiana dei Produttori di Bevande Analcoliche, ha promosso il sito www.infoenergydrink.it con l'obiettivo di "favorire il consumo consapevole e responsabile delle Energy Drink"¹. Il sito, a detta del Ministero, riporta informazioni attendibili (**solo due citazioni, entrambe sponsorizzate**)^{1,2} per sfatare falsi miti e allarmismi infondati da campagne istituzionali³. Purtroppo non sono riportati alcuni concetti fondamentali, ad esempio non si fa cenno agli **effetti avversi della caffeina**, uno degli ingredienti di queste bevande, anzi si rileva che non ci sarebbero evidenze scientifiche

per dosi al di sopra i 400 mg. Invece, in letteratura si descrivono reazioni che compaiono in seguito all'assunzione di dosi superiori ai 200 mg (circa due lattine e mezzo), quali insonnia, nervosismo, mal di testa, tachicardia, aritmia e nausea. Questi effetti sono particolarmente evidenti in soggetti suscettibili, quali bambini e adolescenti^{4,6}. Nel sito non si cita neppure per la taurina l'effetto potenziante la caffeina né quello neurotossico⁵. Non si accenna minimamente al rischio di aumento del peso, di obesità o di sviluppare il diabete collegato all'assunzione prolungata di zuccheri semplici^{4,5}. Sembra un assurdo, ma nel sito si riporta che non vi è alcuna relazione tra energy drink e consumo di alcool. Come? Probabilmente non è ancora chiaro che sono i giovani dai 15 ai 30 anni i maggiori consumatori di

questi cocktail, noti per ridurre la percezione dello stato di ebbrezza^{6,8}. Le conseguenze di questa ridotta percezione sono pericolose, non solo si è più a rischio d'incidenti stradali, ma si può arrivare più facilmente al coma etilico. Sarebbe opportuno che le iniziative governative, in questo caso rivolte ai giovani, fossero basate **su reali bisogni di salute**, piuttosto che istituzionalizzare delle campagne promozionali travestite da messaggio informativo.

Perché le Energy Drink non sono salutari!

- **contengono caffeina e taurina che possono provocare effetti avversi cardiovascolari e neurologici;**
- **contengono un alto tenore di zuccheri;**
- **combinata all'alcool ne nascondono gli effetti tossici.**

Bibliografia

1. Satel S. Am J Drug Alcohol Abuse 2006; 32: 493-502.
2. Grandjean AC et al. J Am Coll Nutr 2000; 19: 591-600.
3. Ministero della gioventù. www.gioventu.gov (accesso 06.10.2011).
4. Higgins JP et al. Mayo Clin Proc. 2010; 85: 1033-41.
5. Afss. novembre 2006 Saisine n° 2006-SA-0236.
6. Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. Pediatrics. 2011; 127: 1182-9.
7. Arria AM, O'Brien MC. JAMA 2011; 305: 600-1. Epub 2011 Jan 25.
8. Dialogo sui Farmaci 2011; 3: 139.

¹Riportato ne "Il Fatto Quotidiano" del 11/08/2011, pagina 11.