

Bibite per supereroi?

sotto accusa gli energy drink



© Julien Tromeur - Fotolia.com

Gli **energy drink** sono bevande analcoliche distribuite in lattina, presenti da anni sul mercato e **caratterizzate da elevati quantitativi di caffeina, associata ad altri stimolanti** quali ad esempio guaranà o ginseng¹. Con quasi 200 marchi disponibili in più di 140 Paesi, rappresentano un mercato in forte espansione². La più venduta è la Red Bull, la bevanda che “mette le ali”, contenente anche taurina e glucuronato. La regolamentazione e la quantità di caffeina consentiti per lattina varia da Paese a Paese (dai 50 ai 505 mg/lattina); in Italia è pari a 75-80 mg/lattina (più o meno una tazzina di caffè)².

Già nel dicembre 2007 la Società Italiana di Farmacologia, **la SIF, aveva lanciato l'allarme**¹ segnalando che, pur trattandosi di bevande che non presentano

una spiccata tossicità in soggetti sani, possono comunque essere pericolose per la salute in determinate condizioni. Ancora più pericolosa è l'abitudine, molto diffusa tra i giovani, di consumare queste bevande con l'alcool, per combatterne gli effetti sedativi, o quantomeno darne l'illusione. Nell'agosto 2008 un Comunicato del Ministero della Salute³ specificava che, in aggiunta all'avvertenza “Tenore elevato di caffeina” già imposta per tali prodotti sulla confezione, **era in studio anche un'etichetta “di sicurezza” per favorirne un uso corretto e sicuro**, secondo un approccio armonizzato tra i Paesi Comunitari. L'alto rischio degli energy drinks è stato dibattuto anche su prestigiose riviste internazionali: nel novembre scorso l'FDA ha proibito la vendita negli USA di energy drink

cane da guardia

osservatorio sulla (dis)informazione

premiscelati con alcool⁴. Un articolo su JAMA⁴ argomenta tre motivi sostanziali per cui il loro consumo è potenzialmente pericoloso. Innanzitutto, per **l'effetto della caffeina**, legata ad effetti avversi in individui suscettibili, come adolescenti o donne incinta; in secondo luogo, la pratica di miscelare queste bevande con alcool è stata correlata con il **consumo di grandi quantitativi di alcool**; infine, è stato ipotizzato per questo tipo di bevande, il rischio dell'instaurarsi di una **predisposizione alla dipendenza** all'alcool o all'abuso di farmaci.

Ancora oggi in Italia il problema rimane irrisolto, e da un confronto tra le etichette di 4 bevande solo una individua tutti i possibili rischi e consiglia di evitare la simultanea esposizione ad alcool e tabacco².

Bibliografia

1. www.sifweb.org/societa/avvisi/sif_energy_drinks.php (accesso 20.06.2011).
2. www.farmacovigilanza.org/focus/201006/ (accesso 20.06.2011).
3. Comunicato 4 agosto 2008 Ministero della Salute.
4. Arria AM, O'Brien MC. The “high” risk of energy drinks. JAMA. 2011 Feb 9; 305: 600-1. Epub 2011 Jan 25.