

Con la consulenza del dott. GIUSEPPE GERACI,



biologo nutrizionista a Messina,

e della prof.ssa ROSA ANGELA FABIO,



docente di Psicologia all'Università di Messina.

Energy drink

Ma sai cosa beve tuo figlio?

I genitori dovrebbero scoraggiare il consumo delle bevande contenenti stimolanti e, soprattutto, alcolici

di Antonio Murzio

Le preoccupazioni riguardo al loro consumo sono così tante che il ministero della Gioventù aveva aperto lo scorso anno un sito (www.infoenergydrink.it) per fornire informazioni che rassicurassero i consumatori. **Stiamo parlando degli energy drink, le bevande energetiche che esercitano sui nostri ragazzi un fascino sempre più forte.** Un limite di quel sito è forse, però, nella collaborazione per la sua realizzazione dell'Assobibe, l'associazione che raggruppa le aziende produttrici di bevande analcoliche italiane, interessate ovviamente a tranquillizzare la platea di genitori, per motivi legati alla propria attività commerciale. Per sentire quindi anche opinioni diverse, abbiamo messo a confronto i pareri ufficiali con quello di un biologo nutrizionista, il dottor Giuseppe Geraci, messinese, che si occupa di scienze dell'alimentazione e che spesso si confronta con un pubblico giovane, tenendo lezioni nelle scuole sulla corretta alimentazione.



più Sani **ABUSO DI CAFFEINA**

- Può far insorgere:**
- ✓ acne o brufoli (soprattutto nelle donne);
 - ✓ nervosismo e irritabilità;
 - ✓ ansia o attacchi di panico.
- Le bevande contenenti stimolanti dovrebbero riportare sulle confezioni:**
- ✓ che sono inadatte per i ragazzini (sotto 16 anni);
 - ✓ che sono inadatte per le donne incinte;
 - ✓ che sono inadatte per gli individui sensibili a caffeina;
 - ✓ che sono a elevato contenuto di caffeina.

Ma lo sport è un'altra cosa

Mentre i ben noti sport drink (le bevande per reintegrare i sali persi durante l'attività sportiva) sono formulati per fornire carboidrati liquidi ed elettroliti a chi compie un'intensa attività fisica, gli energy drink sono, invece, bevande analcoliche funzionali con un effetto stimolante e combinazioni uniche di caffeina, taurina, vitamine e altri ingredienti con effetti nutrizionali o fisiologici. Nonostante anche gli energy drink contribuiscano all'apporto di acqua, **non sono formulati per reintegrare i liquidi e di conseguenza non vengono commercializzati con gli stessi obiettivi di reidratazione con cui sono commercializzati gli sport drink.**

"Queste bevande sono inadatte durante l'attività sportiva in quanto, a fronte di una grande sete, si esagera nei consumi. Le bevande che contengono caffeina e zucchero, inoltre, ritardano la capacità di assorbire l'acqua a livello gastrico, col rischio di disidratarsi. Sono, pertanto, inadatte per reidratarsi durante l'attività sportiva o l'allenamento" avverte il dott. Geraci.

Effetti sconosciuti

Gli energy drink non sono affatto nuovi, sono commercializzati da più di 20 anni (da oltre 10 in Italia) e sono consumati in modo sicuro in oltre 160 Paesi nel mondo. "Soffermiamoci su due ingredienti, il glucuronolattone e la taurina. Il glucuronolattone è un carboidrato presente naturalmente nell'uomo, si ritrova anche in molte resine vegetali, nel grano e nel vino rosso. È stato dimostrato che ha un ruolo importante nel mantenimento della memoria e della concentrazione alla stregua di un antidepressivo o di uno stimolante. In alcune marche il glucuronolattone è presente in una

quantità maggiore (600 mg) di quella giornaliera massima consigliata (2,4 mg). Esso è incluso nella bevanda, **per combattere la fatica e fornire un senso di benessere**, quindi di vincere i freni naturali e andare oltre, col rischio di danni irreversibili" precisa il dott. Geraci. "La taurina (dal latino taurus, toro, dato che è stata scoperta nei testicoli del toro) ha diversi ruoli fisiologici, nella formazione dei sali biliari, regola il volume cellulare e l'attività metabolica, rinforza la contrattilità cardiaca, ecc. **Gli eccessi provocano ipertensione**" dice Geraci.

IL RITO DELL'APERITIVO

Attenzione ai rischi delle "abbuffate alcoliche"

È lo "spritz" la bevanda più amata dai giovani in quello che ormai è il rito, quasi quotidiano, dell'aperitivo in compagnia. L'happy hour, infatti, ha conquistato il 30% degli italiani, una quota che sale al 46% tra i ragazzi tra i 18 e i 19 anni e raggiunge il 51% di quelli da 20 a 24 anni, secondo i dati elaborati dall'Istat nel 2011. **Questa abitudine rischia di incidere sulla salute dei nostri ragazzi per due motivi: l'assunzione di alcol e quella di una quantità elevata di calorie.** Un semplice aperitivo a base di vino parte, infatti, da 200 calorie, alle quali bisogna aggiungere gli stuzzichini: 300 calorie per 40 grammi di noccioline, altrettanti per le patatine. Se consideriamo che ormai insieme agli aperitivi i bar offrono anche primi, focaccine, pizzette e affettati, si può arrivare in un solo colpo ad assumere il numero di calorie massimo per giorno consigliato in una dieta equilibrata.



serata. "Abbuffate alcoliche" che provocano ubriacatura immediata e perdita di controllo. Per le sue caratteristiche e modalità peculiari, il binge drinking si colloca al primo posto tra le modalità di consumo alcolico considerate all'origine della dipendenza e si evidenzia proprio nel fenomeno dell'happy hour. "L'alcol - spiega la professoressa Rosa Angela Fabio - è connotato di un preciso valore comportamentale: i giovani pensano di poter superare in questo modo paure, debolezze, inibizioni. Spesso bevono per essere più facilmente accettati dal gruppo o, in alcuni casi, per conquistare un ruolo di presunta leadership". Che cosa possono fare i genitori? "Il ruolo chiave degli adulti, oltre che nel dialogo, dovrebbe essere esercitato ricorrendo al buon esempio, ponendosi come modelli di riferimento positivi e coerenti e dando la possibilità ai ragazzi di maturare in un ambiente familiare in cui la presenza dell'alcol, pur visibile, sia discreta e il consumo moderato" conclude la docente.

ALLARME "BINGE DRINKING"

Il pericolo maggiore è però quello legato all'alcol. Secondo il rapporto dell'ente europeo che analizza il consumo di alcol e droghe, l'Espad, il 79% dei ragazzi italiani minori di 18 anni ha assunto alcol negli ultimi dodici mesi e il 35% dei ragazzi italiani ammette di essersi ubriacato almeno una volta nell'ultimo mese. Molti hanno provato il "binge drinking", l'assunzione di almeno cinque bevande alcoliche nella stessa

Gli ingredienti: c'è molta caffeina!

L'impiego degli ingredienti e i relativi tenori sono stati valutati dalle autorità sanitarie competenti. **Si sono espressi favorevolmente il Consiglio Superiore di Sanità fin dal 1998 e il Ministero della Salute.** La stessa commercializzazione degli energy drink è subordinata a una procedura di notifica al ministero della Salute. La prima di queste bevande, la Red Bull, creata nel 1984 a Salisburgo (Austria) da una rivisitazione di una bevanda thailandese, la Krating Daeng, in

una lattina da 250 ml contiene: acqua, zucchero, anidride carbonica, 1 g di taurina (0,4%), 600 mg di glucuronolattone (0,24%), 30 mg di vitamine (niacina, vitamina B6, acido pantotemico, vitamina B12) e 80 mg di caffeina (0,03%). La concentrazione massima di caffeina negli energy drink commercializzati in Italia è pari a 320 mg/ed

è chiaramente indicata in etichetta, insieme all'indicazione "tenore elevato di caffeina". La quantità di caffeina presente in una lattina di energy drink di 250 ml è simile a quella contenuta in una tazzina di caffè. "Una tazzina di caffè italiano può contenere da 50 a 120 mg di caffeina, una lattina da 250 ml di energy drink può contenerne

fino a 80. Ma l'uso di bevande che contengono caffeina (come per esempio tè, caffè, coca-cola) è sconsigliato durante l'attività fisica, perché il rischio di disidratazione aumenta a causa del potere diuretico della caffeina" sottolinea il dott. Geraci. Da qualche anno a questa parte, inoltre, è nata una nuova specie di energy drink, gli **hardcore energy drink**. Contengono in una normale lattina da 250 ml il triplo di caffeina e taurina.

