



## Energy drink

I ragazzi amano  
le bibite  
che «danno sprint»  
ma il cuore rischia

di Daniela Natali

20

Un recente studio americano sottolinea gli effetti negativi delle bevande che «danno sprint» se assunte rapidamente e in notevole quantità. Come fanno i ragazzi quando vanno a ballare

# Bibite troppo «energy»

## Consumo in aumento tra i giovanissimi Rischi per il cuore

di Daniela Natali

**S**e ne è occupata anche l'America Heart Association, che sulla sua rivista, a fine maggio, ha pubblicato uno studio sui rischi cardiologici legati al consumo di energy drink.

«Lo studio è molto rigoroso — spiega Giuseppe Lippi, direttore della Sezione di biochimica clinica dell'Università di Verona, autore di più ricerche in materia — perché è stato fatto con le stesse regole che si usano per testare la validità di un farmaco e cioè in doppio cieco, dividendo i volontari, tutti sani, tra i 18 e i 40 anni, in due gruppi. Al primo venivano somministrati per tre giorni consecutivi 900 grammi di un energy

drink, da bere in 60 minuti, a distanza minima di mezz'ora; all'altro una bibita a base di acqua minerale aromatizzata. Gli sperimentatori non sapevano a quale dei due gruppi appartenessero i volontari dei quali sono andati poi a controllare valori cardiologici e pressione.

Risultato: nelle quattro ore successive all'esperimento chi aveva bevuto energy drink mostrava un lieve rialzo pressorio e l'elettrocardiogramma segnalava una significativa modificazione del ritmo cardiaco che predispone alle aritmie.

«E questo succedeva a persone sane che stavano in un ambiente controllato. — precisa Gianfranco Cervellin, cardiologo, coautore di diversi studi con Lippi e per 25 anni direttore del Dipartimento di Emergenza dell'ospedale di Parma —. Figurarsi che cosa può accadere se si è esaltati dalla musica, si sta in grup-

po e le «sostanze» a disposizione sono molte. se non si è sani, ma si è convinti di stare benone, come è molto probabile pensino tutti i ragazzi che, a meno di non dover esibire un certificato per fare sport, difficilmente vanno a farsi fare un elettrocardiogramma o si misurano la pressione. Aggiungo che anche uno studio europeo del maggio 2019 (su *Food and Chemistry Toxicology*) ha mostrato i rischi cardiologici legati agli energy drink sui giovani adulti, mettendo in guardia i genitori di quel 12 per cento di bambini e adolescenti che ne fanno un uso decisamente frequente».

Che cosa è responsabile di questi effetti? «Principalmente la caffeina perché se è vero che una lattina contiene l'equivalente di tre caffè espresso è anche vero che mentre è molto difficile che qualcuno beva quindici caffè nel giro di qualche

ora, quattro, cinque lattine non sono poi sono tante se si suda ballando e quindi si ha sete. Senza contare che, per come è "fatta" chimicamente, la caffeina non viene espulsa con il sudore» spiega Lippi.

E la taurina che ruolo ha?

«Il suo ruolo sta tutto e solo nel nome. Decisamente evocativo. E infatti — ricorda Cervellin — l'azienda produttrice di uno degli energy drink più noti ha puntato sulla stessa suggestione nel battezzare la sua creazione. Ma la taurina non regala la forza di un toro. Deve il suo nome al fatto che è stata scoperta nella bile di un toro, ma c'è anche nella nostra. Non è un energizzante, al massimo

aiuta a smaltire le sostanze ossidanti causate dallo sforzo muscolare. È la caffeina ad avere reali effetti sia cardiologici sia neurologici. Se poi alla sollecitazione cardiaca dovuta alla caffeina si aggiunge quella data da un'attività fisica intensa come la danza, avremo un sistema cardiovascolare ulteriormente sollecitato».

È vero che la caffeina e quindi gli energy drink combattono la sedazione dovuta all'alcol? «Una leggenda, lo stordimento resta, ma lo si percepisce meno. E questo è ancora più pericoloso — chiarisce Cervellin —. Ci sono a energy drink che giocano su questa illusione e sono venduti come "alcohol killer", ma è solo una

strategia di marketing».

«A proposito di marketing — interviene Lippi — non sarebbe possibile vedere sulle lattine degli avvisi che mettano in guardia i cardiopatici, e anche i diabetici perché queste bevande fanno aumentare la glicemia (come una bibita alla cola) o che consiglino di non superare una certa "dose"?». «Non c'è sensibilità a livello internazionale, verso i rischi che può comportare un eccesso, e sottolineo eccesso, di queste bevande tant'è che sono in libera vendita e mentre è vietato far pubblicità agli alcolici puntando sull'immagine di sportivi famosi, per gli energy drink non esiste alcun divieto» conclude Cervellin.

## Combinazioni pericolose

### «Genitori fate attenzione all'abbinamento con l'alcol»

«Il consumo di energy drink è in continua ascesa. Ne fa uso quotidiano quasi il 3% dei giovani tra i 15 e i 19 anni (per le femmine il dato è 1,2 ma per i maschi sale al 3,8%) mentre il 49% ne fa uso occasionale. Dieci anni fa era il 40%». Dal suo osservatorio Sabrina Molinaro, epidemiologo del CNR-IFC, coordinatore europeo dello studio ESPAD - ricerca annuale sull'uso di alcol, tabacco stupefacenti, psicofarmaci, doping e energy drink dei ragazzi di 39 Paesi - ha una visione chiara dei rischi legati a queste bevande.

«Gli stessi genitori che proibiscono ai figli di 14 anni bibite gasate o caffè, spesso trascurano i rischi correlati al consumo di energy drink, che sommano gli effetti avversi dovuti al contenuto elevato di caffeina, a quelli correlati a consumi elevati di zucchero. Dai nostri dati risulta poi che i ragazzi che consumano energy drink vi associano alcol e tabacco, associazione responsabile di specifici effetti: mascheramento dell'effetto depressivo dell'alcol, rischio di disidratazione, alterazioni del ritmo cardiaco e della funzionalità renale. È stato inoltre rilevato un consumo più elevato di queste bevande anche in studenti che praticano attività agonistiche. Per questo sarebbe importante l'accesso a informazioni dettagliate sulla potenziale severità degli effetti del consumo associato di energy drink e alcol».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

2,6%

i minori che in Italia consumano ogni giorno questo tipo di bevande

49%

dei ragazzi tra i 15 e i 18 anni beve energy drink occasionalmente

4%

i maschi adolescenti che bevono ogni giorno energizzanti



058509