

Energia da bere o pericolo?

Preoccupazione per il consumo crescente degli Energy Drink

a cura della redazione
redazione@age.it

Estate, tempo di spiaggia, di bar e di pub, soprattutto per i più giovani, di serate un poco più trasgressive e prolungate. Un po' d'attenzione va riservata, oltre alle sostanze stupefacenti, purtroppo facili da reperire, gli Energy Drink, che comunemente non sono considerate tossiche. Ma, sotto l'aspetto "educativo", alcune informazioni desunte da Newsletter del Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio sono utili a comprendere motivazioni, contesto e situazioni di consumo e abuso.

Venduti in lattina, spesso addizionati con anidride carbonica, gli Energy Drink dal sapore dolce e appetibile non sono in commercio in tutti gli stati europei: Danimarca e Norvegia ne hanno vietato la vendita e gli USA ne seguiranno le orme. La necessità di apporre sulle etichette una avvertenza che ne sconsigli l'uso a soggetti cardiopatici ed ipertesi e i crescenti consumi inducono una preoccupazione che la Società Italiana di Farmacologia condivide con il Dipartimento Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Cosa contengono

Le bevande energizzanti sono composte, perlopiù, da ingredienti innocui se presi singolarmente, ma probabilmente pericolosi se assunti in quantità elevate o in mix con altre sostanze simili. Tra tutti, il principale è la **caffeina** in quantità variabili tra 80-200 mg (una tazzina di caffè ne contiene 80-85 mg). Si aggiungono poi taurina, guaranà, ginseng, erba mate, ginko biloba, creatina, carnitina, zuccheri, antiossidanti, vitamine. In una lattina da 250 ml di "Hardcore Energy Drink", nuova tipologia di Energy Drink, caffeina e taurina sono presenti in quantità tripla ai drink tradizionali, mentre in Wired x505, il più potente Energy Drink disponibile, 505 sono i mg di caffeina nella lattina da 690 ml, oltre a 4.400 mg di taurina e vitamine del gruppo B in quantità ampiamente superiore alla dose giornaliera consigliata.

Effetti

I componenti degli Energy Drink facilitano un forte dispendio d'energia attraverso un incremento della pressione sanguigna, della velocità di reazione e del metabolismo, riducendo la percezione della fatica sia fisica sia



mentale. La risposta agli effetti farmacologici della caffeina varia, ma in alcuni soggetti può indurre l'aumento eccessivo di frequenza cardiaca e pressione arteriosa.

Alcol e Energy Drink

L'associazione di Energy Drink e alcol, frequente nei cocktail, può dare al consumatore una sensazione illusoria di padronanza della situazione indotta dalla caffeina, che inibisce l'effetto sedante dell'alcol. In realtà, mentre lo stato di ebbrezza è mascherato, segnali come la fatica e la sonnolenza risultano attenuati, ma restano in agguato, poiché la concentrazione ematica di alcool non viene modificata. Terminato l'effetto della bevanda energetica, la sbornia si materializza con vomito, cefalea, di-

sequilibrio, sonno e disidratazione, sintomi aggravati da caffeina e alcol.

Diffusione e abuso

Negli Stati Uniti, ed anche in Italia (dove secondo la Società Italiana di Farmacologia l'incremento di vendita degli Energy Drink si deve anche a campagne pubblicitarie indirizzate ai giovani) i nomi delle bevande s'ispirano ai fumetti (Daredevil), al mondo dello spettacolo (Rockstar) o del wrestling (Tiger Shot) e talora perfino alle sostanze stupefacenti ("Cocaine"). Nel nostro Paese, sono gli under 30 ad abusare degli Energy Drink, spesso associati all'alcol. Uno studio italiano pubblicato sul *Bollettino delle Dipendenze* (2009) evidenzia la rilevanza del contesto (discoteche, bar e pub). Oltre l'effetto stimolante e "potenziante", circa il 10% degli intervistati segnala effetti indesiderati come difficoltà ad addormentarsi, insonnia, ansia e palpitazioni. Dal 2007 ad oggi, il Centro Antiveleuni di Pavia ha registrato ben 11 casi di soggetti intossicati per abuso di sola Red Bull e/o di co-assunzione di quantitativi elevati di Red Bull con altre sostanze (con tachicardia, agitazione psicomotoria, episodi di vomito e, nel caso di co-assunzione di sostanze stupefacenti, delirio e allucinazioni). Infine, da uno studio americano apparso sulla rivista *Lipids in Health and Disease* (2009) è emerso come molte persone in sovrappeso, soprattutto donne, abusino delle bevande energetiche, sfruttandone il forte effetto termogenico per ridurre o controllare l'aumento di peso, nota causa di problemi alla salute e di drastica diminuzione dell'autostima.

