

# Gli Energy Drink

di Lorenzo Maria Donini

Dipartimento di Fisiopatologia Medica  
– Sezione di Scienza dell’Alimentazione,  
“La Sapienza” Università di Roma

Con il termine *Energy Drink (ED)* si indica una categoria di bevande analcoliche, generalmente carbonate, in grado di fornire una maggior quantità di energia rispetto alle bevande analcoliche tradizionali. Tra gli ingredienti di queste bevande si trovano le xantine (compresa la caffeina in genere in quantità lievemente superiore o equivalente agli 80-85 mg di una tazza di caffè), ingredienti a base di erbe officinali, guaranina, taurina, ginseng, açai, zenzero (ginger), tè verde, eccetera.

## Consumo attuale

Gli *energy drink* sono presenti in 150 Paesi; altre nazioni, come la Francia, dopo anni di divieti ne stanno per autorizzare la vendita. Negli ultimi anni sono diventati sempre più popolari tra i giovani di età inferiore ai 30 anni, che tendono a consumarne almeno 3-4 lattine la settimana e spesso li mescolano ad alcolici e superalcolici. Il

consumo è giustificato, a detta degli intervistati, oltre che per miscelarli all'alcol, per ridurre gli effetti dello scarso sonno e per “avere più energia” (Malinauskas BM et al: Nutr J. 2007).

Un'efficace strategia ha consentito agli ED di diventare un fenomeno di moda e culturale: hanno conquistato il mercato e cambiato le abitudini di consumo. Adesso valgono tre miliardi di dollari solo negli USA e l'intero settore è in costante crescita anche in Italia, dove, nel 2008, secondo il Consorzio Distributori Automatici, si è registrato un incremento delle vendite del 15%.

## Effetti

Chi ne consuma, lo fa per “mettere le ali”, come suggerisce la pubblicità. L'idea che trasmettono è quella di essere bevande per invincibili: *Burn* (a fuoco), *Relentless* (implacabile), *Vault* (salto, volteggio), *No Fear* (niente paura), *Extreme*, *Samurai*, *Atomic*. In effetti la caffeina della bibita tiene svegli e contrasta l'effetto sedativo dell'alcol, mantenendo inalterata l'euforia. Inoltre, il sapore dolciastro facilita l'assunzione di alcol e non ne fa percepire le reali quantità. Nonostante le apparenze, tuttavia, i riflessi sono ral-

lentati e la coordinazione motoria è ridotta. Gli studi dimostrano infatti che l'assunzione di *Energy Drink* in aggiunta a bevande alcoliche (1g di alcol/Kg di peso corporeo) riduce la percezione dei sintomi legati all'intossicazione alcolica (cefalea, astenia, secchezza delle fauci) senza migliorare i tempi di reazione visivi e la coordinazione dei movimenti (Ferreira SE, et al: *Alcohol Clin Exp Res.* 2006).

L'uso degli *ED* è diventato di moda tra gli studenti anche perché sembra possa migliorare le *performance* scolastiche. In realtà caffeina e taurina, da sole o combinate, non hanno effetti significativi sulla memoria a breve termine (Bichler A et al: *Amino Acids* 2006).

Il quantitativo delle altre sostanze presenti negli *ED* (come guaranà o ginseng) è invece di solito innocuo, al di sotto del dosaggio necessario per ottenere effetti farmacologici o effetti collaterali significativi (Clauson KA et al: *J Am Pharm Assoc* 2008). Chiaramente ciò fa riferimento a consumi non eccessivi: in caso di consumi smodati, anche queste sostanze "minori" possono diventare potenzialmente dannose.

## Rischi

Il consumo di *Energy drink*, soprattutto se associato ad alcol, è un'illusione, tanto falsa quanto pericolosa, di lucidità. In particolare, c'è il rischio che soggetti che non hanno una sufficiente percezione del loro stato di ebbrezza possano essere responsabili di

incidenti. Inoltre la mancata percezione degli effetti sgradevoli dell'alcol può indurre l'assunzione di quantità eccessive e aumentare, così, le probabilità di dipendenza.

Il consumo di due *ED* al giorno per una settimana, o una dose relativamente alta di caffeina (300-400 mg, equivalenti a quattro lattine di *ED*), comporta inoltre un incremento significativo della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca.

Queste bevande sono accusate anche di indurre, se consumate in quantità eccessive, a comportamenti sfrenati, al sesso non protetto, all'abuso di sostanze, perfino alla violenza (Miller KE: *J Am Coll Health.* 2008; O'Brien MC et al: *Acad Emerg Med.* 2008). Il consumo, ovviamente smodato, di questo genere di bibite tra gli adolescenti non causa certo comportamenti deviati, ma può favorire, disinibendo le paure,



la predisposizione a prendere rischi per la salute e la sicurezza personale. Infine, si possono avere anche danni significativi allo smalto dei denti.

## Cautele

Il principio di precauzione dovrebbe valere anche per le sostanze presenti in queste bevande, ma in Italia le etichette non riportano purtroppo indica-

zioni o avvertenze.

In America e in Inghilterra, l'*American Dietetic Association* e la *UK Food Standards Agency* consigliano di non superare i 300 mg di caffeina *pro die* e mettono in guardia rispetto a possibili problemi di aritmia e tachicardia. Alcuni Paesi come la Norvegia e la Danimarca continuano a vietarne la vendita, mentre le autorità sanitarie francesi (AFSSA), contrarie alla commercializzazione, si sono opposte alla linea governativa di rimuovere il divieto.

Nella seconda metà del 2008 è atteso un parere dell'EFSA (*European Food Safety Authority*). L'auspicio è che venga resa obbligatoria la presenza sulle etichette delle avvertenze e delle modalità d'uso. Il contenuto di caffeina superiore di almeno tre volte rispetto a quello di una bibita alla cola e la presenza di altre sostanze potenzialmente

dannose se assunte in quantità eccessive dovrebbero imporre ai produttori di indicare le dosi da non superare per uomini, donne e, soprattutto, per i giovanissimi. Sarebbe inoltre opportuno sconsigliare la bibita alle persone con rischio cardiovascolare, invitare a non eccedere e, come sollecitato da alcune Società Scientifiche, a non miscelare la bevanda con superalcolici. ■