

Pericolo energy drink. Pediatri Sip

Bevande che si comprano tranquillamente al supermercato, come se fossero 'normali', quando normali non sono, perché contengono l'equivalente di diverse tazzine di caffè (da un minimo di una, ma si arriva anche a dieci), e mediamente già con due lattine 'si supera la soglia di tolleranza'.

E' l'allarme che lanciano i pediatri della Sip, riuniti a Roma per il 68 Congresso nazionale che ha preso il via questa mattina, sui cosiddetti 'energy drinks', che oltre a portare a rischi di sovrappeso e obesità per l'alto contenuto di zuccheri, mettono anche in pericolo cuore e ossa dei ragazzi ancora in fase di crescita.

Queste bevande, da non confondere con gli 'sport drinks' che contengono solo carboidrati e sali minerali, contengono dosi di 'caffeina e taurina, ma anche ad esempio guarana' e ginseng' spiega Gian Vincenzo Zuccotti, ordinario di pediatria all'Università di Milano, che possono causare eventi avversi anche gravi se assunte in dosi eccessive.

Da problemi 'cardiocircolatori', come tachicardia o ipertensione, fino a 'disturbi del sonno, alterazioni dell'umore, depressione' laddove si registra una vera e propria dipendenza. Ma la caffeina può provocare anche problemi alle ossa, visto che può interferire con l'assorbimento del calcio.

'Gli energy drinks - prosegue l'esperto - sono ancora un problema poco conosciuto ma negli Stati Uniti solo nel 2011 hanno generato un giro di affari di 9 miliardi di dollari'. E secondo studi internazionali, compreso uno italiano, emerge che un ragazzo su due li ha almeno provate mentre i consumatori abituali sono circa il 30% dei ragazzi tra 12 e 18 anni.

L'altro grande pericolo è l'associazione con l'alcol (negli Stati Uniti già sono vendute bevande 'energetiche' che contengono fino al 12% di alcol, una lattina è come 4 bicchieri di vino) che crea ulteriori problemi perché il contenuto dell'energy drink 'maschera l'effetto depressivo dell'alcol portando a non accorgersi del grado di ebbrezza e ad ulteriore assunzione, e abuso, di alcol'.