Con 2 energy drink al giorno rischi per cuore e ossa

Data 10 maggio 2012
Categoria Clinica

Un adolescente che beve due energy drink al giorno mette a rischio la propria salute, specialmente quella di cuore e ossa.

Una lattina di queste bevande contiene infatti dai 50 ai 500 mg di caffeina, dosi elevate per un ragazzo o, peggio ancora, un bambino. A lanciare l'allarme è Gianni Zuccotti, membro della Commissione ministeriale sulla sicurezza alimentare, intervenuto al Congresso nazionale Sip (Società italiana di pediatria) che si apre oggi a Roma.

Due soli energy drink - osserva - sono sufficienti per superare la soglia di tolleranza. La caffeina in eccesso può provocare problemi all'apparato cardiocircolatorio, aumento della pressione e interferisce sull'assorbimento del calcio. L'argomento è ancora poco conosciuto tra i pediatri, eppure la storia degli energy drink é giá lunga: nati nel 1987, questi prodotti hanno avuto una veloce diffusione negli anni '90, fino ad avere un incremento annuo del 55% tra il 2000 e il 2006. Solo nel 2011, negli Usa il giro d'affari si é aggirato attorno ai 9 miliardi di dollari.

Altra sostanza pericolosa - aggiunge Zuccotti - può essere la taurina che può provocare diarrea, ipertensione, tachicardia e ipotermia. Molti giovani, inoltre, non distinguono gli energy drink dagli sport drink. Serve maggiore educazione. Una recente indagine italiana svolta a Messina, infine, ha dimostrato come il 57% degli studenti intervistati abbia bevuto, nell'ultimo periodo, almeno un energy drink. Numeri elevati - conclude l'esperto - che dovrebbero far riflettere.