

Pillole di salute cardiovascolare (XVII)



Abbiamo parlato di caffè. Questa volta parliamo delle cosiddette **bevande energetiche**. Le bibite energetiche contengono generalmente elevate quantità di caffeina, zuccheri e altri “stimolanti” oltre che ingredienti come la taurina, il guaranà, il ginseng, la L-Carnitina, l’ inositolo, vitamine del gruppo B ed il glucuronolattone.

La questione è: fanno bene o fanno male?

La verità è che la ricerca sulle bevande energetiche è ancora all’inizi e poco si sa sui loro effetti. Alcuni studi indipendenti, tuttavia, associano l’ utilizzo di tali bibite con un aumento delle visite in Pronto Soccorso, episodi di avvelenamento o anche decessi, soprattutto se consumati assieme ad alcool e da teen-agers che non hanno ancora sviluppato la tolleranza alla caffeina. Un loro elevato consumo determina palpitazioni ed aritmie e sembra promuovere il processo di aterosclerosi e i pediatri americani le sconsigliano al di sotto dei 18 anni, sebbene le aziende produttrici affermino che le bevande energetiche aumentano la concentrazione e lo stato di allerta, la performance fisica, la capacità muscolare e lo stato di salute. La mia personale opinione? In attesa di dati certi sugli effetti di tali prodotti, credo sia giusto condividere quanto detto dalla dr.ssa Jennifer Harris dell’ Università del Connecticut: *“non c’è nessuna ragione per consumare queste bevande e molte ragioni per non farlo”*.