



Energy Drinks

DOTT. LORENZO GALVANI
NUTRIZIONISTA



Cosa sono?



PER ENERGY DRINKS SI INTENDONO
DELLE BEVANDE ENERGETICHE
CONTENENTI SOSTANZE STIMOLANTI,
MA PRIVE DI ALCOOL.

VENGONO USATE PER MIGLIORARE LE
PRESTAZIONI FISICHE E MENTALI.

**NON DEVONO ESSERE CONFUSE CON
GLI SPORT DRINKS CHE SONO
BEVANDE SPORTIVE
CONTENENTI SOLTANTO SALI
MINERALI E CARBOIDRATI,
FINALIZZATE AL REINTEGRO DELLE
PERDITE IDROSALINE IN SEGUITO
ALL'ATTIVITÀ FISICA E PERTANTO
DAGLI SPORTIVI.**

Cosa contengono?



OLTRE ALL'ACQUA CHE È
L'INGREDIENTE PRESENTE IN
MAGGIORI QUANTITÀ,

SONO COSTITUITI DA
CARBOIDRATI(ZUCCHERI) E
METILXANTINE, PRESENTI SPESSO
IN
QUANTITÀ CONSIDEREVOLI.

LE PIÙ USATE SONO CAFFEINA,
TAURINA.

GLI ALTRI COMPONENTI SONO
VITAMINE DEL GRUPPO B,
MALTODESTRINE, CARNITINA,
CREATINA, AROMI.

TALVOLTA ANCHE VITAMINE E
SALI MINERALI

Focus

GENERALMENTE NELLE BEVANDE
ENERGETICHE POSSONO ESSERE PRESENTI
DAI 70 AI 400 MG DI CAFFEINA/LITRO

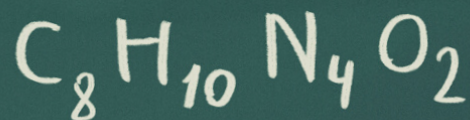
IN UNA LATTINA RED BULL SONO
CONTENUTI 80MG DI CAFFEINA, MENTRE
IN UN ESPRESSO 40-80MG

I PRINCIPALI EFFETTI DERIVANO DALLA
STIMOLAZIONE DEL
SISTEMA NERVOSO CENTRALE,

CONTRIBUENDO AD AUMENTARE LA
VIGILANZA E LA CONCENTRAZIONE



Caffeine



Taurina

COMPONENTE NATURALE PRESENTE
NELL'ORGANISMO.

ASSUNTO COME AMMINOACIDO DALLA
DIETA

HA EFFETTI SUL SISTEMA
CARDIOVASCOLARE, SUL SISTEMA
NERVOSO CENTRALE E SUL MUSCOLO
SCHELETRICO

SEMBRA MIGLIORARE LA CAPACITÀ
DURANTE GLI ESERCIZI FISICI E
DIMINUIRE I DANNI ALLE CELLULE
MUSCOLARI
PROVOCATI DALL'ATTIVITÀ MOTORIA

VIENE AGGIUNTA CON LO SCOPO DI
POTENZIARE L'EFFETTO DELLA CAFFEINA



Focus



PARTICOLARE ATTENZIONE VA POSTA A QUESTO INGREDIENTE PRESENTE NELLE BEVANDE ENERGETICHE SOTTO FORMA DI FRUTTOSIO O SACCAROSIO.

LA QUANTITÀ DI ZUCCHERO IN UNA LATTINA DA 500 ML DI BEVANDA ENERGETICA È INTORNO AL 10%;

QUINDI CONSUMANDO 0,5L DI TALI BEVANDE SI INGERISCE CIRCA 50G DI ZUCCHERO, CORRISPONDENTE A 13 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO.

QUESTA QUANTITÀ È PARI A DUE O TRE
VOLTE LA DOSE
GIORNALIERA RACCOMANDATA

Effetti avversi

L'ASPETTO NEGATIVO DI TALI BEVANDE È IL DOSAGGIO DELLE SOSTANZE IN ESSI CONTENUTE (“SUPERDOSAGGIO”)

DOSI ELEVATE DI CAFFEINA, SOPRATTUTTO NEI PIÙ GIOVANI, POSSONO INTERFERIRE CON L'ATTIVITÀ DEL SISTEMA NERVOSO (IRRITABILITÀ, AGITAZIONE, IRREQUIETEZZA)

IN UN ADULTO L'ASSUNZIONE DI 50–100MG PUÒ ESSERE STIMOLANTE, MENTRE OLTRE I 500MG SI POSSONO MANIFESTARE SINTOMI INDESIDERATI COME TACHICARDIA, IPERTENSIONE, CAPOGIRI E INSONNIA.



**SIDE
EFFECTS**

Qualche numero



UNA RAGAZZA O RAGAZZO DI 35–40 KG (12 ANNI), PUÒ SECONDO L'EFSA ASSUMERE AL MASSIMO 100 MILLIGRAMMI DI CAFFEINA

NEL PARERE SCIENTIFICO PUBBLICATO NEL 2015 L'AUTORITÀ COMPETENTE EUROPEA DICHIAVA "LE DOSI SINGOLE DI CAFFEINA CONSIDERATE NON PREOCCUPANTI PER GLI ADULTI (3MG/KG PESO CORPOREO AL GIORNO)

Fonti

EFSA NEL PARERE SCIENTIFICO PUBBLICATO IL 27 MAGGIO 2015

EFFECTS OF ENERGY DRINKS ON BLOOD PRESSURE, HEART RATE, AND ELECTROCARDIOGRAPHIC PARAMETERS: AN EXPERIMENTAL STUDY ON HEALTHY YOUNG ADULTS. ANATOL J CARDIOL 16:94–99, 2016.

ENERGY DRINKS: REVIEW OF PERFORMANCE BENEFITS, HEALTH CONCERNS, AND USE BY MILITARY PERSONNEL. MIL MED 179:375–380, 2014.

