



**Bambini alla larga dagli energy drink**

**UN ORGANISMO IN CRESCITA NON È ANCORA «PRONTO» A LIVELLO METABOLICO**

***Sempre più bambini e adolescenti sono attratti da queste bibite, e invece dovrebbero evitarli***

Gli energy drink non attirano solo gli adulti, ma anche bambini e adolescenti nei quali il consumo di queste bevande è decisamente in crescita. Il problema, come fanno notare alcuni esperti dell'Associazione Drug Education britannica, è che queste bevande energetiche non sono adatte per bambini e ragazzini: oltre a renderli più esuberanti e iperattivi, possono nel caso di un consumo elevato arrivare a causare un aumento della pressione, palpitazioni e addirittura mal di testa.

**INGREDIENTI** - «Gli energy drink come dice il nome contengono, oltre ad acqua, zuccheri, coloranti e aromi, sostanze «energizzanti» come la caffeina, la taurina, il guaranà e il ginseng: tutti ingredienti che in un organismo in evoluzione, non ancora pronto a livello metabolico, possono dare origine a una serie di effetti indesiderati, dall'iperattività alle palpitazioni – spiega Emanuele Scafato, direttore del Reparto salute della popolazione dell'Istituto superiore di sanità -. Il problema è che in genere sulle etichette di queste bevande, almeno in Italia, non sono presenti avvertimenti o controindicazioni. Sarebbe invece importante sconsigliarle a bambini, donne incinte e a chi ha problemi cardiovascolari». Insomma così come è buona regola non proporre il caffè ai bambini, bisognerebbe evitare anche che assumano gli energy drink. «I bambini per crescere hanno bisogno di carboidrati, proteine, grassi, non di sostanze toniche che non hanno alcun valore nutrizionale» fa notare Scafato.

**ASSOCIAZIONI** – Quando si parla di energy drink va anche tenuta presente un'altra pericolosa tendenza, sempre più diffusa tra gli adolescenti: quella di consumare cocktail di bibita e superalcolici. «La caffeina della bevanda energizzante tiene svegli e contrasta l'effetto sedativo dell'alcol, mantenendo inalterata l'euforia – spiega Scafato -. Il problema è che nonostante le apparenze, i riflessi sono rallentati e la coordinazione motoria è ridotta. Si tratta di una combinazione da evitare, ma anche in questo caso le etichette sono carenti».

**Fonte: *Ilcorriere.it***

Tratto dalla rassegna stampa di [www.giulemanidaibambini.org](http://www.giulemanidaibambini.org)

Campagna sociale nazionale  
contro gli abusi nella prescrizione  
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti