



Home > Salute > Non esagerate con gli energy drink, possono alterare il ritmo cardiaco

Salute

Non esagerate con gli energy drink, possono alterare il ritmo cardiaco

di **Vittoria Kalenda** - 30 Maggio 2019

Quasi 7 adolescenti su 10 bevono energy drink, bevande energetiche contenenti sostanze stimolanti, e una buona fetta lo fa abitualmente, secondo recenti [dati](#) dell'Efsa, l'autorità europea per la sicurezza alimentare. Ma gli adulti non sono da meno: in Europa circa 3 su 10 sono consumatori di queste bevande e in generale una persona su 2 (sia adolescenti che adulti) li ha provati [insieme all'alcol](#).

Dati rilevanti che oggi tornano alla ribalta della cronaca scientifica in occasione della pubblicazione di uno studio, sul giornale dell'American Heart Association, che richiama l'attenzione sui rischi di salute associati all'assunzione degli energy drink. La ricerca svela che berne un'ampia quantità in breve tempo può aumentare la pressione sanguigna e alterare il ritmo cardiaco. I [risultati](#) sono pubblicati sul **Journal of the American Heart Association**.

Energy drink, cosa sono

Gli energy drink sono bevande energetiche, analcoliche, che contengono sostanze chimiche stimolanti. Fra queste in particolare caffeina (una lattina da 25 cl ne contiene 80 mg, la stessa quantità di un caffè espresso). Ma ci sono anche la **taurina**, il **glucuronolattone**, alcune vitamine del gruppo B e altri composti chimici che, tutti insieme, hanno un effetto eccitante. Spesso sono ingredienti di cocktail analcolici e

NON ESAGERATE CON GLI ENERGY DRINK, POSSONO ALTERARE IL RITMO CARDIACO

alcolici. Principali consumatori degli energy drink risultano i giovani e giovanissimi, poi adulti e perfino bambini, secondo i dati Efsa.



Energy drink e alcol

Da tempo gli scienziati studiano gli effetti della caffeina negli energy drink e le interazioni con l'alcol. Sin dal 2008 la Società Italiana di Farmacologia lanciava l'allarme sui rischi associati, in ragione del consumo diffuso di queste bevande a partire dagli anni '90 e in maniera importante negli anni 2000. A livello europeo, qualche passo è stato compiuto. Nel 2011, infatti, il Regolamento (UE) 1169/2011 ha imposto per le bevande con contenuto di caffeina superiore ai 150 mg/l la dicitura in etichetta "elevato tenore di caffeina. Non raccomandato per i bambini e durante la gravidanza e l'allattamento".

Energy drink e cuore

Oggi i ricercatori, coordinati dalla University of Pacific a Stockton, in California, hanno analizzato gli effetti a breve termine di un'assunzione di **quasi un litro** (circa 95 cl, ovvero quasi 3 lattine da 33 cl) in un intervallo di tempo di **un'ora**. Lo studio ha visto la partecipazione, in un trial clinico randomizzato, di 34 volontari dai 18 ai 40 anni.

I risultati dello studio

Rispetto al gruppo di controllo, i partecipanti che hanno bevuto gli energy drink hanno riportato "un aumento significativo dell'**intervallo QT**", spiegano gli autori, pari a un tempo di 6-7,7 millisecondi. Questo parametro indica il tempo impiegato dai ventricoli (le camere inferiori del cuore) per prepararsi a generare un nuovo battito. In generale, tanto più lungo è questo tempo e tanto minore risulta la **frequenza cardiaca**. L'aumento dell'intervallo QT, spiegano i ricercatori, è un noto fattore di rischio per lo sviluppo di un'**aritmia cardiaca**. L'aritmia a sua volta, soprattutto se non trattata, può avere complicanze gravi, anche fatali.

Energy drink, aumenta anche la pressione

Gli autori, inoltre, hanno rilevato una crescita "statisticamente significativa" della pressione sanguigna, pari 4-5 mm Hg. Un aumento che può essere in parte – ma non solo – dovuto alla caffeina. Tuttavia, il contenuto di questa sostanza assunto dai partecipanti era pari a circa **4 caffè** (320 mg), entro i limiti raccomandati dalle autorità. L'Efsa, infatti, indica di assumere al massimo **400 mg** al giorno di caffeina da tutte le fonti alimentari, quantità che non desta preoccupazioni per la salute cardiaca.

Ma il problema non è solo la caffeina

NON ESAGERATE CON GLI ENERGY DRINK, POSSONO ALTERARE IL RITMO CARDIACO

Ma la questione è che negli energy drink oltre alla caffeina ci sono altre sostanze stimolanti, come la **taurina** e il **glucuronolattone**. "C'è un bisogno urgente di studiare i singoli ingredienti o la loro combinazione – sottolinea **Sachin A. Shah**, docente di pratica farmaceutica alla University of the Pacific – nei diversi tipi di energy drink, che potrebbero spiegare i risultati osservati nel nostro trial clinico".

Nel frattempo, tutti dovrebbero essere consapevoli di questi rischi associati al consumo di una buona quantità di energy drink in poco tempo. "Gli operatori sanitari – aggiunge l'autore – dovrebbero indicare a determinati gruppi di pazienti. Ad esempio consigliando alle persone con una sindrome del QT lungo, congenita o acquisita, o che sono ipertese, di limitare o monitorare l'assunzione di queste bevande".

Riferimenti: [Journal of the American Heart Association](#)

Foto di [DANTE MODON](#) da [Pixabay](#)



Articoli correlati

TAGS [adolescenti](#) [alcol](#) [caffè](#) [salute](#)

Vittoria Kalenda