AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

“TRA GIOVANI AQUILANI ABUSO ENERGY DRINK”, ALLARME NUTRIZIONISTA, “PERICOLI PER LA SALUTE”

5 Aprile 2025



L’AQUILA – L’allarme sull’uso smodato di energy drink tra adolescenti e giovanissimi riguarda da vicino anche il contesto dell’Aquila.

A lanciarlo è Milena Mennea, biologa nutrizionista aquilana, che mette in guardia sui pericoli legati al consumo incontrollato di queste bevande da parte dei più giovani, sottolineando come il fenomeno stia crescendo anche a livello locale.

“Purtroppo ad oggi inizia ad essere diffusissima la pratica nell’uso smodato di bevande energetiche e energy drink tra i giovani e i giovanissimi – afferma –. È un mercato in rapida crescita, spinto da pubblicità aggressive che mirano proprio a colpire questa fascia d’età”.

Da sottolineare c’è anche il fatto che il termine “energy” può trarre in inganno, spiega la specialista: “Nell’immaginario comune si pensa a un’energia pura, necessaria per affrontare una prestazione sportiva o accademica, ma leggendo l’etichetta ci rendiamo conto che c’è poco da star sereni”.

L’esperta chiarisce anche la differenza tra gli energy drink e gli sport drink: i secondi servono a reidratare durante o dopo l’attività fisica, contenendo sali minerali e carboidrati.

Gli energy drink, invece, sono “ricchi di sostanze stimolanti come caffeina, taurina, ginseng, guaranà e zuccheri”, che agiscono direttamente su cuore e cervello.

“Il consumo eccessivo può portare a insonnia, disturbi dell’umore, ipertensione, basso rendimento scolastico e aumentare il rischio di asma, rinite allergica, dermatite atopica – aggiunge –. Sono effetti collaterali che si aggravano nei soggetti cardiopatici”.

Un altro problema riguarda l’elevata quantità di zuccheri: “Si tratta di un prodotto che predispone al sovrappeso e al diabete di tipo 2. Inoltre, chi consuma regolarmente queste bevande tende a mangiare più spesso cibo spazzatura e a fare poca

attività fisica”.

La professionista sottolinea inoltre che un adolescente non dovrebbe superare i 100 mg di caffeina al giorno – l’equivalente di una tazzina di caffè – mentre alcune bevande arrivano a contenerne anche sei volte tanto.

“In media una Red Bull contiene 80 milligrammi di caffeina, una Monster ne ha circa 160. E la caffeina in eccesso può causare insonnia, ansia, disturbi gastrointestinali e cardiovascolari”.

Grave anche il fenomeno del consumo combinato con alcolici.

“La metà dei ragazzi che beve energy drink li consuma insieme ad alcol – evidenzia la nutrizionista –. Si crea un effetto sinergico pericoloso: si resta svegli ma ubriachi, aumentando il rischio di consumare più alcol e sovraccaricare l’organismo. Quando l’effetto svanisce, si cade in una repressione estrema”.

Il suo appello è chiaro: “Ad oggi non esiste una regolamentazione specifica che definisca gli energy drink come categoria a sé. Essendo bevande reperibili nei supermercati e prive di alcol, si pensa siano innocue, ma è tutto l’opposto. Andrebbe spinto il Ministero della Salute a imporre etichette più dettagliate e avvertenze specifiche, con un’attenzione particolare ai soggetti più a rischio”.

In altri Paesi, sottolinea, questi prodotti sono venduti in farmacia, proprio perché “contengono sostanze ad effetto farmacologico in grado di alterare il funzionamento dell’organismo”.

Infine, l’intervento si chiude con una proposta concreta: “Sarebbe opportuno vietarne la vendita sotto una certa età, definire dosi soglia da non superare e coinvolgere i pediatri per informare i genitori fin dalle fasce più piccole. Perché il fatto che siano facilmente accessibili non le rende sicure”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli