



Gli *energy drinks* sono bevande energizzanti, molto usate dai giovani, contenenti principalmente glucosio, caffeina, taurina e guaranina. Il mix di ingredienti contenuti nelle bevande energizzanti, proposte in lattine caratterizzate da colori vivaci e da una grafica di forte impatto visivo, è quasi sempre sconosciuto alla maggior parte dei consumatori.

L'accertamento di disturbi, legati al loro consumo, richiede una maggiore sensibilizzazione verso la conoscenza degli effetti che possono provocare, come ad esempio l'intolleranza ortostatica (difficoltà a stare in piedi per i malesseri provocati dalla posizione eretta) ed episodi di perdita di coscienza transitoria con nausea, vertigini, visione offuscata, aumento del battito cardiaco ed insonnia.

Nonostante l'enorme popolarità a livello mondiale, in alcuni paesi europei ed extra-europei non è stata concessa l'autorizzazione all'immissione in commercio di tali bevande. In Francia, il Ministero della Sanità ha stabilito che possono avere effetti collaterali sul metabolismo e sulla pressione arteriosa, impedendone la distribuzione. In Danimarca e Norvegia è vietata la vendita, mentre la Gran Bretagna, pur consentendone il commercio, ha sconsigliato l'uso alle donne gravide, ai minori e alle persone a rischio cardiovascolare.

Ancor più pericolosa è l'abitudine, diffusa tra i giovani, di assumere cocktail a base di bevande energizzanti ed alcol. L'azione stimolante dell'*energy drink* può dare, infatti, l'illusione di contrastare gli effetti sedativi dell'alcol. In realtà, lo stato di ebbrezza viene mascherato, inducendo ad un consumo ancora più elevato di alcolici. Alcuni studi effettuati negli USA

*energy drinks*

, in particolar modo caffeina e taurina, possono provocare uno stato di totale disinibizione e alterare la percezione del pericolo. Ciò può indurre a sottovalutare i rischi di determinati atteggiamenti e ad assumere comportamenti che possano mettere a repentaglio la propria e l'altrui sicurezza (come mettendosi alla guida di autoveicoli).

Uno studio, condotto nel 2013 dall'*Australian National University's Centre for Research on Ageing*, ha dimostrato che

l'assunzione di bevande alcoliche combinate con

*energy drinks*

aumentano il desiderio di assumere una maggiore quantità di alcol rispetto alla sola assunzione di quest'ultimo. La ricerca ha coinvolto 75 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 30 anni, chiedendo loro, in una prima fase, di bere un cocktail contenente alcol e succo di frutta mentre, in una seconda fase, di assumere lo stesso cocktail con l'aggiunta di

*energy drink*

. Gli strumenti utilizzati per la misurazione del

*craving*

sono stati l'

*Alcol Urge Questionnaire*,

somministrato prima dell'assunzione della bevanda e venti minuti dopo l'assunzione, il

*Biphasic Alcohol Effects Questionnaire*

, il

*Drug Effects Questionnaire*

e il

*Breath Alcol Concentration*

(BAC) che misura la concentrazione di alcol nel fiato. Nella condizione di alcol associato ad

*energy drink*

è stato rilevato un aumento del desiderio di assumere alcol rispetto all'altra condizione. Inoltre, i partecipanti che hanno assunto il cocktail con l'

*energy drink*

hanno dimostrato un maggior gradimento della bevanda e livelli di BAC inferiori. Dunque, gli

*energy drinks*

associati all'alcol sembrano aumentare il bisogno di bere alcolici.

L'Agenzia Capitolina sulle Tossicodipendenze interviene con attività volte a informare i giovani sui rischi derivanti dall'adozione di comportamenti dannosi per la salute, diffondendo un messaggio orientato al benessere e alla promozione di stili di vita sani. In 21 mesi di attività,

ovvero nel periodo compreso tra il 3 maggio 2012 e il 2 febbraio 2014, i Servizi di Prevenzione e Promozione di Stili di Vita Sani hanno realizzato 184.827 contatti. I risultati raggiunti dimostrano quanto sia importante la prevenzione e quanto ampio possa essere il riscontro ottenuto presso i giovani. Saper orientare le attitudini dei giovani, stimolarne gli interessi, informarli e guidarli verso una vita sana improntata al rispetto di sé e degli altri, può aiutare a prevenire azioni a rischio, anche le più insensate.