

Studio tedesco rivela: energy drink pericolosi per il cuore

Gli energy drink possono alterare le funzioni cardiache e sono in grado di causare pericolosi effetti collaterali. A rivelarlo è uno studio condotto dai ricercatori tedeschi dell'Università di Bonn i cui risultati sono stati recentemente presentati durante il meeting annuale della Radiological Society of North America.

Utilizzando la risonanza magnetica cardiaca, gli esperti hanno potuto evidenziare come il consumo di queste bevande tanto popolari possa aumentare pericolosamente la frequenza delle contrazioni cardiache. Ma non solo: gli energy drink sono in grado di procurare anche pericolosi effetti collaterali, come aumento della pressione sanguigna, palpitazioni, tachicardia e in casi estremi anche convulsioni o persino la morte.

A preoccupare maggiormente gli esperti sugli effetti del consumo di bevande energetiche sono soprattutto gli adolescenti e i giovani adulti della fascia di età compresa tra i 18 e i 39 anni. A marzo di quest'anno l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa) ha pubblicato un rapporto esterno sul consumo di energy drink a livello europeo con l'obiettivo di valutare l'esposizione di determinate categorie della popolazione ai principi attivi presenti nelle bevande energetiche, in particolare, caffeina, taurina (spesso in quantità fino a tre volte superiori rispetto ad altre bevande contenenti caffeina come il caffè o la coca cola) e D-glucurono-gamma-lattone. Dai risultati sarebbe emerso come sia proprio questa la fascia dove si concentra il maggior consumo di queste bevande.

Lo studio tedesco è stato condotto su un gruppo di 18 volontari (15 di sesso maschile e 3 di sesso femminile) tutti in buono stato di salute con età media di 27,5 anni. Ciascun partecipante è stato sottoposto a risonanza magnetica cardiaca un'ora prima e un'ora dopo aver consumato una bevanda energetica contenente 32 mg per 100 ml di caffeina e 400 mg per 100 ml di taurina. I risultati avrebbero evidenziato un incremento della velocità di contrazione dei ventricoli, in particolare quello sinistro, la parte che riceve il sangue ossigenato dai polmoni e lo pompa all'aorta, che a sua volta lo distribuisce in tutto il resto del corpo. Inoltre, i ricercatori avrebbero rilevato delle significative differenze nella frequenza cardiaca e nella pressione sanguigna e nella quantità di sangue espulsa dal ventricolo sinistro tra la prima e la seconda risonanza magnetica.

Secondo gli autori al momento non è possibile stabilire esattamente come e se questa maggiore contrattilità possa influire sulle attività quotidiane o sulle prestazioni atletiche degli individui. Per capire questo meccanismo e per determinare quanto tempo dura l'effetto della bevanda energetica saranno necessari ulteriori studi. Questa ricerca ha però dimostrato che il consumo di Energy drink ha un impatto a breve termine sulla contrattilità cardiaca. Ora l'attenzione degli scienziati si concentrerà quindi sulle conseguenze a lungo termine derivanti dal consumo di queste bevande e sugli effetti sulle persone affette da patologie cardiache.

I ricercatori tengono a sottolineare che i bambini e gli adulti con problemi di aritmia cardiaca dovrebbero evitare di consumare bevande energetiche, perché i cambiamenti nella contrattilità potrebbero innescare pericolose irregolarità delle pulsazioni. Inoltre, dato che l'alcol può aumentare la frequenza cardiaca, bisogna evitare nel modo più assoluto di mescolarlo con le bevande energetiche perché si rischierebbe di aggravarne pericolosamente gli effetti dannosi.

Recentemente anche l'Agenzia francese per la sicurezza alimentare (Anses) ha rigorosamente sconsigliato il consumo di energy drink per le donne in gravidanza e in fase di allattamento, i bambini e gli adolescenti, ma anche i soggetti ipersensibili alla caffeina o affetti da determinate patologie (come quelle psichiatriche, cardiovascolari e neurologiche).

Agli operatori che operano nel campo della salute, l'Anses ha raccomandato di includere nelle anamnesi domande specifiche sul consumo di queste bevande, quando si ha a che fare con sintomi sospetti (come tachicardia, pressione elevata, convulsioni) per risalire ad una diagnosi il prima possibile.