

Bevande energetiche? Meglio un succo di frutta

Le bevande energetiche ormai si trovano ovunque, con nomi sempre più fantasiosi, le loro pubblicità spuntano come funghi in ogni luogo e in ogni evento, spopolano soprattutto tra i più giovani e il loro consumo è sempre in costante ascesa. Pur non presentando una elevata tossicità, possono comunque essere pericolose per la salute e, se consumate regolarmente, possono addirittura creare dipendenza.

Secondo la dietologa americana Sarah Remmer, queste bevande sono in grado di provocare ansia, irritabilità, disidratazione e disturbi del sonno nei soggetti più giovani, perché è molto facile sfiorare le dosi non nocive: molto spesso se ne bevono due o tre lattine senza rendersene conto. Anche i medici mettono in guardia coloro che praticano attività sportive e bevono Energy drink per recuperare dallo sforzo fisico (magari dopo aver saltato il pasto), pensando erroneamente che questa bevanda sia sufficiente a riequilibrare i sali minerali persi durante l'attività e magari aiuti a perdere peso. Niente di più sbagliato; in realtà aggiungono zuccheri, favorendo l'aumento del peso corporeo.

Ugualmente allarmanti i dati di un recente studio pubblicato sulla rivista *General Dentistry* che mostrano come le bevande energetiche contengano acidi in quantità talmente elevate da danneggiare i denti dopo solo cinque giorni di costante consumo, mentre la rivista dell'Associazione dei medici americani pone l'attenzione sulla quantità di caffeina contenuta in queste bevande, una quantità in grado di far aumentare la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa più dell'esercizio fisico.

Molto più salutare e raccomandabile è invece il succo al 100% di frutta che, secondo una ricerca recentemente presentata al convegno di Biologia sperimentale di Washington, può avere gli stessi benefici per la salute del consumo di frutta fresca. Lo studio, che comprende una raccolta di diverse ricerche condotte negli ultimi sette anni ha evidenziato l'importante ruolo di protezione che i succhi di frutta hanno nei confronti delle malattie cardiovascolari e dei tumori, purché tali derivati dalla frutta fresca siano naturali al 100%.

Tutti i tipi di succhi utilizzati nelle ricerche hanno evidenziato importanti effetti benefici legati al consumo, come l'aumento dell'azione antiossidante, la riduzione delle infezioni del tratto urinario (mirtilli), del rischio di cancro alla prostata (melagrana), all'apparato respiratorio (arancia, pompelmo) e anche un forte contrasto del declino cognitivo.