



Energy drink e adolescenti, studio pediatri: 4 su 10 cominciano prima dei 12 anni.

Descrizione

(Adnkronos) Quasi 4 adolescenti su 10 che bevono energy drink hanno cominciato a consumarli prima dei 12 anni, e in alcuni casi addirittura prima dei 9. È il dato che emerge da una ricerca del gruppo di studio Adolescenza della Società italiana di pediatria (Sip), condotta su 430 ragazzi tra i 9 e i 17 anni e pubblicata sull'Italian Journal of Pediatrics. Se il consumo frequente riguarda circa il 10% del campione, il 65% degli intervistati ha dichiarato di aver assunto almeno una volta bevande energetiche. Ma il dato che i pediatri considerano più preoccupante è la precocità dell'esposizione: il 39,2% ha iniziato prima dei 12 anni e il 49% tra 12 e 14. E questo benché le principali società pediatriche raccomandino di evitarne il consumo sotto i 18 anni.

A differenza di altri Paesi europei spiega la Sip oggi in Italia non esiste alcun limite di età per l'acquisto degli energy drink, liberamente disponibili nei supermercati e promossi anche attraverso lo sport, i social media e la pubblicità. Proprio nei giorni scorsi, invece, il Governo britannico ha confermato che da aprile 2027 in Inghilterra sarà vietata agli under 16 la vendita delle bevande energetiche ad alto contenuto di caffeina, quelle con oltre 150 milligrammi per litro. Il divieto riguarderà tutti i canali di vendita: negozi, bar e ristoranti, distributori automatici e piattaforme online. Si tratta di tutelare la salute dei giovanissimi, sottolineano i pediatri italiani. Le bevande energetiche non sono semplici bibite avverte il presidente della Sip, Rino Agostiniani. Quando parliamo di energy drink parliamo di un concentrato di stimolanti. Non agisce solo la caffeina, ma un insieme di sostanze (taurina, guaranina, L-carnitina etc) che possono avere un effetto sinergico. Nei bambini e negli adolescenti questi mix non sono adeguatamente studiati. Ecco perché andrebbero evitate nei minori di 18 anni e sotto i 12 anni l'attenzione deve essere ancora maggiore: non esiste una dose sicura, perché il cervello e il sistema cardiovascolare sono ancora in pieno sviluppo e l'organismo più vulnerabile agli effetti della caffeina e degli altri stimolanti.

Le evidenze scientifiche afferma Elena Bozzola del gruppo di studio Adolescenza della Sip indicano che i possibili rischi riguardano il sistema cardiovascolare e quello neurologico. In particolare, vi è il rischio di un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca; nei soggetti predisposti sono stati descritti disturbi del ritmo cardiaco, che possono essere pericolosi in quei soggetti in cui non si è ancora giunti alla diagnosi di una patologia cardiaca. A questo si aggiungono disturbi

del sonno, irritabilità, ansia e interferenze con i meccanismi di maturazione cerebrale, in una fase in cui il sistema nervoso è ancora in evoluzione. E un dato su cui bisogna riflettere che è facile reperirli. Le ragioni più frequenti per cui i partecipanti hanno iniziato ad assumere bevande energetiche sono state il fatto di averle trovate al supermercato, i consigli degli amici e la pubblicità su Internet o in televisione.

Ma cosa fanno i teenager sui pericoli degli energy drink? Oltre la metà degli adolescenti intervistati (52%) riconosce che le bevande energetiche possono comportare rischi per la salute, riporta la Sip. Ma quando si analizzano le risposte in dettaglio emergono forti lacune: oltre il 55% non conosce le linee guida ufficiali e quasi 1 ragazzo su 4 ritiene che siano sicuri in adolescenza. La consapevolezza appare quindi intuitiva che realmente informata. I ragazzi percepiscono un rischio generico, ma non conoscono le conseguenze concrete. Lo studio evidenzia il ruolo della famiglia: in oltre il 40% dei casi, infatti, almeno un familiare consuma energy drink. Quando queste bevande sono presenti nella quotidianità domestica rilevano i pediatri i ragazzi iniziano prima, le consumano più frequentemente e percepiscono meno i rischi. Non è solo una questione di disponibilità del prodotto, ma di normalizzazione del comportamento. Il modello genitoriale resta uno dei fattori più potenti nella costruzione dei comportamenti di salute, rimarca Agostiniani. Per questo la prevenzione non può essere rivolta solo ai ragazzi: serve un'alleanza con le famiglie.

La ricerca della Sip ha analizzato 4 gruppi: atleti, pazienti con disturbi del comportamento alimentare, altri pazienti ricoverati per diverse patologie e un gruppo di controllo di soggetti sani. Il fenomeno del consumo precoce non riguarda solo contesti di fragilità clinica, ma attraversa tutti i gruppi, compresi adolescenti sani e sportivi riferisce Bozzola. Un dato interessante riguarda gli atleti: risultano tra i più consapevoli dei rischi legati al consumo, inclusi tachicardia, ansia e insonnia, ma quasi la metà riferisce comunque un consumo almeno occasionale.

La facilità con cui gli energy drink possono essere acquistati contribuisce a renderne il consumo normale anche tra i più giovani, osserva la Sip. E se è vero che in Italia, a differenza di quanto sta avvenendo in altri Paesi europei, non sono previsti limiti di età alla vendita, oltre un terzo degli adolescenti coinvolti nello studio si dichiara favorevole all'introduzione di regole restrittive. Abbiamo davanti un fenomeno diffuso, precoce e ancora sottovalutato. I dati ci dicono che servono più informazione, più prevenzione e una riflessione seria su possibili misure di tutela. La salute dei nostri ragazzi ammonisce Agostiniani viene prima di qualsiasi strategia commerciale.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 21, 2026

Autore
redazione

default watermark