

Bevande energetiche ai bimbi? Attenti a cuore e ossa

Pubblicato: Mercoledì 9 Maggio 2012

✖ Anche se non sono ancora molto diffuse, in Italia cresce la **preoccupazione tra i pediatri per gli effetti delle bevande energizzanti tra i bambini**. Se n'è parlato al Congresso nazionale Sip (Società italiana pediatria) in corso a Roma. A parlarne è stato il **professor Gian Vincenzo Zuccotti, ordinario di pediatria all'Università di Milano** e membro della Commissione ministeriale sulla sicurezza alimentare.

A preoccupare sono le sostanze come **la caffeina, la taurina, il ginseng e il guaranà**. Gli effetti si risentono sul **cuore** ma anche sull'**apparato osseo** perchè questi alimenti possono intervenire sull'assorbimento del calcio: « In genere si sconsiglia l'uso dei soft drink perchè contengono troppi zuccheri di scarsa qualità – spiega il **professor Alessandro Salvatoni, pediatra dell'ospedale Del Ponte di Varese** – L'attenzione, però, riguarda anche queste bevande: innanzitutto ci si deve chiedere l'effettiva utilità di assumere energizzanti. Per fare cosa? In una lattina di Coca Cola, per esempio, possiamo trovare una quantità di caffeina paragonabile a quella di un caffè. Gli effetti sul cuore di un bambino potrebbero essere negativi. Voglio, però, ricordare che una **dose minima di caffeina veniva somministrata ai prematuri per aiutarli a respirare**».

È una questione di quantità, dunque: una lattina di queste bevande contiene infatti dai 50 ai 500 mg di caffeina, dosi elevate per un ragazzo e, ancora di più, per un bambino.

Secondo il professor Zuccotti, anche la **taurina** va assunta con grande attenzione perchè può provocare **diarrea, ipertensione, tachicardia e ipotermia**.

In genere, si tende a confondere un "energy drink" da uno "sport drink": «**Le bevande che reintegrano i sali minerali sono consigliabili quando si fa intensa attività sportiva** – spiega il dottor Salvatoni – anche un bambino, impegnato in una partita o allenamento di calcio può avere necessità di riequilibrare i sali persi durante lo sforzo fisico».

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it