

ENERGY DRINK ED ALCOL "I giovani hanno bisogno di sapere che questo non è cool, è pericoloso e ci sono conseguenze davvero negative che potrebbero derivare da questo."

"Energy e vodka, grazie". "Mischi l'energy drink con l'alcol, non sai che è dannoso?". L'ho bevuta più volte e non sono "Iron Man"...

Quante volte ci avranno o ci saremo posti questa domanda: L'energy drink mischiato all'alcol, fa veramente così male? Chi lo beve ha il fegato (o lo stomaco) a metà?

L'energy drink, fu "creata per stimolare il cervello delle persone sottoposte a un grande sforzo fisico (stress) e non per essere consumato come una bibita rinfrescante". Il consumo di Energy drink si rivolge soprattutto a giovani e sportivi, in altre parole, ai clienti che possono sostenere la causa della bibita.

Per trovare una risposta esaustiva alle nostre domande, non ci resta che bussare alle porte della Scienza e chiedere quanto meno un' illuminazione. Nel 2006 la rivista medica "*Alcohol Clin Exp Res*" ha pubblicato uno studio che ha confrontato gli effetti della "sbornia" su 26 giovani. Questi vennero divisi in tre gruppi: al primo fecero bere solo vodka, al secondo solo l'energy drink, mentre al terzo entrambi. Ultimato l'esperimento, emerse che, i ragazzi del gruppo che aveva bevuto l'energy drink miscelato con la vodka appariva meno "allegro" degli altri, pur mostrando un peggioramento della coordinazione e dei tempi di reazione visiva al pari dei ragazzi che avevano bevuto solo alcol. L'analisi ha dunque dimostrato che l'Energy Drink, non riduce gli effetti dell'alcol e chi la beve insieme con la vodka, per esempio, va incontro agli stessi effetti di chi beve solo alcol.

Nel 2009, la rivista medica "*Clin Physiol Funz Imaging*" ha voluto sfatare il mito che attribuiva alla miscela alcol-energy drink e esercizio fisico la causa di una possibile morte improvvisa per infarto. Nessuno dei soggetti sottoposti all'esperimento, aveva sviluppato alcuno scompenso cardiaco significativo, ma il recupero della frequenza cardiaca dopo l'esercizio era più lento in coloro che avevano bevuto alcol miscelato con l'energy drink, rispetto a chi non aveva bevuto questa miscela prima della prova. Inoltre emerse che, nonostante nessuno aveva riscontrato un malore, gli individui predisposti ne avevano aumentato il rischio.

Ma cosa c'è in questo energy drink per essere così "energy"? L'energy drink equivale a due tazzine di caffè, ovvero a 113.6 milligrammi di caffeina. Gli elementi costitutivi sono: taurina, caffeina e glucuronolattone, cioè un carboidrato o uno zucchero. La taurina venne

inizialmente utilizzata perché ritenuta utile per il metabolismo energetico e la funzione cognitiva, ma successivamente l'*EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare)* è intervenuta bocciando quest'ultima e negandone tali "benefici". Se la bevanda produce effetti sulle prestazioni mentali, come il miglioramento dei tempi di reazione, della concentrazione e della memoria, questi vengono interpretati, da alcuni, come il risultato combinato dei tre elementi menzionati, mentre da altri come il solo effetto della caffeina, o come la combinazione di taurina più caffeina. Nel pentolone si mischiano così tante polemiche di cui alcune sono scivolte via facilmente, altre meno, visto che in ballo c'è anche la salute.

In Conclusione, se la bevanda mischiata all'alcol sposa due ingredienti, la caffeina e lo zucchero, che mascherano gli effetti dell'alcol, il rischio più probabile è quello di bere di più. In ogni caso, è sconsigliato farla bere a bambini e donne incinte.

Ovvio affermare che l'effetto dipende dalla quantità che se ne consuma. Ecco perché la morale della favola è: **non eccedere.**

Alcol e energy drink: mix pericoloso

Tra i giovani è molto popolare. Chi è che non ha mai bevuto un "Vodka ENERGY DRINK"? Ma mischiare l'alcol con gli energy drink può essere pericolosissimo per la nostra salute.

I ricercatori australiani, riporta *The Star*, hanno scoperto che bere cocktail con energy drink aumenta il desiderio di bere, rispetto a quanto accade bevendo altri alcolici o cocktail di un altro tipo. Tutto ciò, aumenta a sua volta il rischio del "*Binge Drinking*", nome che sta ad indicare "l'assunzione di più bevande alcoliche in un intervallo di tempo più o meno breve", il cui scopo è "l'ubriacatura immediata, nonché la perdita di controllo". Si tratta di una moda, leggiamo su Wikipedia, che è considerata "uno dei più grandi problemi di salute al giorno d'oggi" e che è "molto comune tra le persone di sesso maschile, colpisce durante l'adolescenza, in prossimità della maturità".

Rebecca McKetin, autrice dello studio, ha spiegato: "i dati mostrano che le persone che bevono energy drink finiscono per consumare più alcol, ma non si sa se il motivo sia questo". I dati sono significativi, e indicano questa come una delle più probabili cause del fenomeno.

La combinazione di alcolici ed energy drink sembra accrescere il priming**, un "effetto psicologico per il quale l'esposizione ad uno stimolo influenza la risposta a stimoli

successivi". In altre parole, una piccola dose di alcol contribuisce ad aumentare il desiderio di consumarne ancora di più.

Consumare alcol in combinazione con una bevanda Energy drink può essere molto popolare tra i giovani, ma recenti studi hanno dimostrato che tale consumo può essere un modo pericoloso per festeggiare.

I ricercatori australiani hanno scoperto che bere combinazioni come Energy Drink e vodka aumenta maggiormente il desiderio di bere, rispetto al consumo di solo alcol o di altre miscele. Questo, a sua volta, aumenta il rischio di "binge drinking", lesioni da combattimenti o cadute, intossicazione da alcol e guida in stato di ebbrezza. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.

"I dati dimostrano che le persone che bevono bevande energetiche e alcol finiscono per consumare più alcol, ma non sappiamo se si tratta di un nesso di causalità", ha detto l'autrice dello studio Rebecca McKetin, ricercatrice presso il Centro australiano National University per la ricerca sull'invecchiamento, Salute e Benessere.

Combinare l'energy drink con un liquore sembra aumentare l'effetto "priming": una piccola dose di alcol ha effetto sul desiderio del soggetto di assumerne più.

Lo studio in doppio cieco comprendeva 75 uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 30 anni divisi in due gruppi. Ad un gruppo venivano fatti consumare 60 ml di vodka e soda, mentre all'altro 60 ml di vodka e Energy Drink. Ai soggetti veniva fatto compilare un questionario prima di bere e 20 minuti dopo: coloro che avevano bevuto vodka e Energy Drink dichiaravano di avere un desiderio più forte di bere.

L'aumento del desiderio non significa necessariamente che le persone agiscono su di esso, ma secondo la McKetin i risultati ottenuti potrebbero avere importanti implicazioni di natura politica pubblica se non si traducono in un maggiore consumo e ubriachezza.

Bevande energetiche - tra cui marchi come Red Bull, Mostro, Rockstar e Full Throttle - sono stati riclassificati e soggetti a nuovi regolamenti sanitari del Canada vietando il loro utilizzo come ingrediente di bevande alcoliche premiscelate, e ne è stata vietata la vendita ai bambini. I produttori di tali bevande sono tenuti a riportare sull'etichetta un avvertimento "non mescolare con alcool".

Tuttavia, questo non impedisce alle persone di farne ugualmente tale uso; alcuni bar e locali notturni li servono come cocktail, o consegnano liquore in un bicchiere e la bevanda energetica sul lato, ed è il cliente stesso a farne una miscela.

Il punto è che la gente crede erroneamente che questo tipo di cocktail riduce gli effetti dell'alcol. Secondo quanto dichiarato da Hayley Hamilton, uno scienziato presso *Centre for Addiction and Mental Health (CAMH)* e co-investigatore del *Ontario Student Drug Use and Health Survey* ciò comporterebbe quindi un maggiore consumo.

L'*Health Canada* sostiene che mentre i bevitori credono che la caffeina e l'alcool producano un aumento di energia, in realtà la caffeina maschera gli effetti dell'alcol e può portarne a un consumo eccessivo.

Tale tendenza ha spinto i ricercatori CAMH ad aggiungere una domanda sul questionario che hanno somministrato nel 2013 a degli studenti. Dai risultati è emerso che il 16 per cento dei giovani ha consumato un cocktail alcol-energy drink nel corso dell'anno precedente. Altri studi suggeriscono che il tasso del consumo tra i giovani di età compresa tra 18 ei 24 anni è molto più alto.

Da un sondaggio del 2011 effettuato negli Stati Uniti è emerso che il numero di persone che finiscono in pronto soccorso dopo aver consumato bevande energetiche è raddoppiato negli ultimi quattro anni - con circa il 42 per cento dei casi di uso di bevande energetiche in combinazione con alcol o droghe.

Per tutti questi motivi, Hamilton sostiene che sia importante per le persone comprendere i potenziali rischi di tale consumo. "I giovani hanno bisogno di sapere che questo non è cool, è pericoloso e ci sono conseguenze davvero negative che potrebbero derivarne."

NOTE

*Il *Binge drinking* è l'assunzione di più bevande alcoliche in un intervallo di tempo più o meno breve. Non è importante il tipo di sostanza che viene ingerita né l'eventuale dipendenza alcolica: lo scopo principale di queste "abbuffate alcoliche" è l'ubriacatura immediata nonché la perdita di controllo. Spesso si associa al compimento di un reato, a volte è assunto come moda giovanile. L'esatta consistenza dell'intossicazione, comunque, varia da paese a paese. Il punto critico può essere raggiunto dopo molte ore o anche dopo diversi giorni di assunzione. A causa degli effetti a lungo termine, il binge drinking è considerato uno dei più grandi problemi di salute al giorno d'oggi.

Il binge drinking è molto più comune tra le persone di sesso maschile, colpisce durante l'adolescenza con picchi in prossimità della maturità. La prima assunzione di alcol per uomini e donne avviene all'età di 12 anni, "età di passaggio" in cui si vuole essere indipendenti dalla famiglia e in cui si subiscono fortemente le influenze del gruppo dei pari. Molti bevitori non sono informati sui fattori di rischio sottesi a questo problema che rappresenta un'arma a doppio taglio nel momento in cui i costi economici per la comunità superano quelli sociali dovuti alla diffusione del fenomeno. Il binge drinking può avere effetti a livello neurologico, cardiaco, gastrointestinale, ematico, immunitario, endocrino e muscolo-scheletrico al pari degli altri fattori di rischio per la salute mentale. Circa un terzo di adolescenti abusa in maniera critica di alcolici, e almeno il 6% ha un membro in famiglia con problemi alcol-correlati. Approssimativamente, una donna su venticinque assume dosi critiche di alcol durante la gravidanza, tanto da indurle a subire la sindrome alcolica fetale e altre patologie correlate al feto. Durante l'adolescenza, invece, il fenomeno è collegato ad incidenti stradali, comportamento violento e tentativi di suicidio. Un ampio numero di giovani bevitori, inoltre, è anche tossicodipendente.

**Il Priming è un effetto psicologico per il quale l'esposizione ad uno stimolo influenza la risposta a stimoli successivi. L'influenza dello stimolo può esercitarsi a livello percettivo, semantico o concettuale. Ad esempio, la ripetizione di una certa parola aumenterà la probabilità che una parola simile sia fornita come risposta ad una domanda, benché non sia la risposta corretta.

Crediti:

<http://www.lostudenteindecisoaifornelli.it/red-bull-e-vodka-una-miscela-letale/>

<http://www.lafucina.it/2014/07/20/alcol-e-energy-drink-mix-pericoloso/>

http://www.thestar.com/life/food_wine/2014/07/18/mixing_booze_with_energy_drinks_makes_you_want_to_drink_more_study_finds.html

http://it.wikipedia.org/wiki/Binge_drinking

[http://it.wikipedia.org/wiki/Priming_\(psicologia\)](http://it.wikipedia.org/wiki/Priming_(psicologia))