



Gli energy drink possono essere **molto pericolosi per i bambini** che, magari all'insaputa di mamma e papà, assaggiano le bevande "da grandi". Negli Stati Uniti cresce il numero di chiamate ai **centri anti-veleni** che coinvolgono bambini e bibite energetiche, lo rivela uno studio presentato all'American Heart Association's Scientific Session in corso a Chicago.

Gli scienziati hanno scoperto che il 40% delle 5.156 chiamate ai centri anti-veleni per "esposizione ad energy drink" coinvolge

bambini sotto i 6 anni

e in molti casi i genitori non sapevano che il bambino si era impossessato della bibita, molte chiamate segnalano

seri effetti collaterali

(anomalo ritmo cardiaco o un attacco di qualche tipo).

L'autore dello studio è Steven Lipshultz, pediatra della Wayne State University School of Medicine, che ha gestito diversi casi di bambini che si erano sentiti male dopo aver bevuto un energy drink. L'esperto spiega che un adolescente può accusare disturbi anche seri dopo aver bevuto appena 100 mg di caffeina, e i bambini più piccoli risentiranno anche di quantitativi minori. Alcune di queste bibite, riferisce la Cnn, contengono oltre 300 mg di

caffeine,

o una combinazione di caffeina e additivi naturali che può essere molto insidiosa per i più piccoli.

Secondo Lipshultz il numero di episodi relativi ai bimbi che si sono sentiti male dopo aver assaggiato queste bevande è maggiore di quanto indichi lo stesso studio.

Questo accade perchè non sempre i genitori chiamano il numero verde del centro anti-veleni, a volte si precipitano in pronto soccorso e la sua ricerca non tiene conto di questi casi.

I dati indicano solo la punta dell'iceberg, anche per il collega Laurence Sperling, direttore medico della cardiologia preventiva dell'Emory Healthcare di Atlanta, si tratta di una scoperta molto preoccupante.

Secondo gli esperti, un'eccessiva assunzione di caffeina può determinare effetti negativi sulla salute dei bambini: battito cardiaco rapido o irregolare, convulsioni o vertigini.

Non si è certi della sicurezza per i bambini degli altri ingredienti degli energy drink, soprattutto in combinazione con la caffeina.

Tra i problemi maggiormente legati al consumo eccessivo di energy drink ci sono **battiti cardiaci irregolari, elevata pressione del sangue e convulsioni.**□

Gli energy drink, oltre a contenere elevati quantitativi di zucchero, hanno anche tanta caffeina quanto una tazza di caffè, oltre che taurina e l-carnitina.

Nell'alimentazione di un bambino gli energy drink non dovrebbero essere presenti, senza eccezioni. I genitori dovrebbero fare molta attenzione e impedire ai bambini di consumare bevande energizzanti, dovrebbero preferire delle alternative sane e naturali, visto che gli energy drink sono dannosi anche per la salute degli adulti.