

16 maggio 2018 12:02

Consumo bevande energetiche – adolescenti. Un problema sanitario mondiale

di [Redazione](#)



Le bevande energetiche, caratterizzate da un alto tasso di caffeina, stimolanti e zuccheri, sono un problema di salute che preoccupa il mondo intero. Queste bevande, in virtù del loro elevato consumo, portano a delle turbe comportamentali e del sonno e apportano calorie che favoriscono l'obesità. Esse sono spesso associate ad un maggiore consumo di tabacco, alcool e droghe.

Un'indagine neozelandese ha fatto riferimento ad un campione rappresentativo a scala nazionale di 8.500 scolari, tra i 13 e 17 anni. Questi hanno riempito un questionario su un tablet con 608 articoli organizzati in modo tale che l'adolescente rispondesse solo alle domande che lo riguardavano. L'indagine verteva sul numero di consumatori di bevande durante la settimana scolastica, su parametri demografici, sul livello di vita valutate in base alle condizioni dell'alloggio. La salute mentale è stata anche misurata in base a domande multiple incentrate sull'umore, la vitalità, i centri di interesse e un indice di depressione. Ad ogni singola persona è stata calcolata l'altezza e il peso.

Molti comportamenti a rischio

Più di un terzo (35%) dei giovani aveva consumato una bevanda energetica durante la settimana scolastica, e il 12% 4 volte o più nello stesso periodo. I consumi elevati (più di 4 per settimana) erano più frequenti tra i ragazzi (16%), le popolazioni autoctone (18%), gli scolari delle zone più sfavorite (21%). Non esistevano, invece, differenze rispetto alla loro età. Con dei dovuti aggiustamenti per alcuni fattori che creavano confusione, questo consumo è stato associato a dei maggiori sintomi depressivi (più dello 0,001), maggiori difficoltà emozionali e un minore benessere generale soggettivo (più dello 0,001). Il consumo frequente è stato ugualmente associato a diversi episodi di alcolismo acuto (Odds Ratio-3,7), di tabagismo (OR-4,7), di comportamenti sessuali poco sicuri (OR-2,2), di comportamenti violenti (OR-3,5), di guida pericolosa di veicoli a motore (OR-3,5), di disordine alimentare (OR-1,7). Nessuna associazione, invece, è stata messa in evidenza con delle misurazioni corporali. In conclusione, il consumo di bevande energetiche è associato ad una varietà di comportamenti a rischio. Le strategie per porre dei limiti sono ancora da trovare.

Riferimenti: Energy drink consumption among New Zealand adolescents: associations with mental health risk behaviours and body size. J Paediatr Child Health 2018 ; 54 : 279-283.

(articolo di Jean-Jacques Baudon, pubblicato sulla rivista Jim.fr del 16/05/2018)