

# Terra Nuova

dal 1977

n° 381 · APRILE 2022

**INCHIESTA**

## BEVANDE ENERGETICHE



**Sono sempre più diffuse, soprattutto tra i giovani. Ma gli studi scientifici invitano alla prudenza. Ecco cosa c'è da sapere.**

Rivista in carta riciclata Steinbeis Silk - certificazione Fsc® - Der Blaue Angel, Ecolabel Ue

€ 5,00  
9 788866 817017

**SMART WORKING**

**Attenti alla postura!**



**Arianna Porcelli Safonov  
Il potentissimo click**



- **RICETTE** Cucinare i legumi antichi
- **COSMESI** Cura della pelle per sportivi
- **FAI DA TE** Il furgone camperizzato
- **RISPARMIO ENERGETICO** Soluzioni integrate
- **GIANNOZZO PUCCI** Una nuova visione ecologica
- **AMATRICE** La Casa delle Donne

Questo numero è stato chiuso  
il 9 marzo 2022

REDAZIONE (055 3215729 int. 4)  
info@terranuova.it

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:

Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale,  
Claudia Benatti, Gabriele Bindi,  
Alessandra Denaro  
segreteria@terranuova.it

Hanno collaborato alla redazione  
di questo numero:

Massimo Angelini, Nicholas Bawtree,  
Gabriele Bindi, Claudia Benatti,  
Mario Catania, Barbara Chiodi,  
Alessandra Denaro, Alessandra Guatteri,  
Sylvie Hampikian, Rosario Lembo,  
Francesca Luise, Maria Grazia Mammuccini,  
Francesca Mastracci, Alessandra Miraglia,  
Giuditta Pellegrini, Arianna Porcelli Safonov,  
Egidio Raimondi, Carlo Triarico.

Direzione grafica: Andrea Calvetti  
grafica@terranuova.it

Editing e ricerca iconografica:  
Alessandra Denaro

Impaginazione:

Andrea Calvetti, Sabrina Scrobogna

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.  
Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

Web (055 3215729 int. 717)  
Sabrina Scrobogna - web@terranuova.it

UFFICIO STAMPA  
ufficiostampa@terranuova.it

PUBBLICITÀ e piccoli annunci  
(055 3215729 int. 5)

Sergio Tonon - pr@terranuova.it (pubblicità)  
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)

Maria Pia Tinaglia (347 3648161)  
promozione@terranuova.it  
skype: mariapia.tinaglia

Ignazio Presti (347 1365754) - igpresti@gmail.com

Francesca Maggi (349 4510434)  
francescamaggi@terranuova.it

Francesco Dardis (330 321405)  
francesco.dardis@alice.it - skype: francesco.dardis

FIERE ED EVENTI

Sabrina Burrelli Scotti  
055 3215729 int. 3 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Per negozi, librerie e altri punti vendita  
055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it

Per privati (055 3215729 int. 1)  
Valentina Claudi  
libri@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 6)

Caterina Salamone  
caterinasalamone@terranuova.it  
Olga Bossa  
olgabossa@terranuova.it



Lavori in un centro di  
alimentazione naturale?  
Una Bottega del Mondo?  
Hai un punto vendita  
o un'attività in sintonia  
con la nostra testata?

**Distribuisci  
Terra Nuova!**

Potrai usufruire di interessanti  
vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it



In copertina: disegno di Federico Zenoni  
I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova  
sono consultabili su: [www.terranuova.it/credits](http://www.terranuova.it/credits)



**6 L'ECO DEL MESE**  
Notizie, idee, eventi  
per vivere l'ecologia  
tutto l'anno

**7 TANTO PER COMINCIARE**  
Il potentissimo click  
ARIANNA PORCELLI SAFONOV

**8 IN PRIMO PIANO**  
Le insidie delle  
bevande energetiche  
Perché numerosi studi scientifici  
invitano alla massima prudenza  
nel consumo di energy drink  
ALESSANDRA GUATTERI

**18 VOCI DAL TERRITORIO**  
Sarà in Italia il forum delle  
lobby private dell'acqua?  
ROSARIO LEMBO

**20 ENERGIA**  
Risparmiamo energia e  
fermiamo tutte le guerre  
GABRIELE BINDI



**22 RICETTE**  
Legumi: un tuffo  
nel mondo antico  
Roveja, ceci neri, cicerchia e zolfini  
riportano in tavola il gusto delle  
vecchie varietà di legumi, deliziose  
anche agli inizi della stagione calda  
FRANCESCA LUISE

**28 SALUTE**  
Istruzioni per uno  
smart working felice  
Dalla luce alla sedia giusta, spunti per  
migliorare la vivibilità del lavoro da casa  
FRANCESCA BELLUOMINI

**34 ECOTESSUTI**  
La ragazza che salva gli oceani  
Dalla crisi alla rinascita: la storia  
di Sidney che oggi salva i mari e  
offre lavoro a otto persone  
BARBARA CHIODI



**36 ECOCOSMESI**  
Lo sport ci fa belli  
Creme sport a confronto  
ALESSANDRA MIRAGLIA



**42 VIAGGI**  
Camperizzo un furgone  
e mollo tutto!  
Come trasformare un furgone  
in un van per viaggiare, lavorare  
in smart o cambiare vita  
MARIO CATANIA



**53 BIOEDILIZIA**  
Le rinnovabili su misura  
Primo appuntamento di una rubrica  
mensile sui temi della casa ecologica  
EGIDIO RAIMONDI

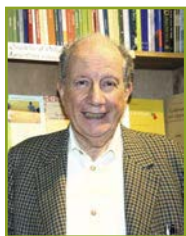
**58 CIBO RIBELLE**  
SoulFood: un'agroforesta  
a Milano per ridare vita  
ai terreni abbandonati  
MARIO CATANIA

**Il prossimo numero**  
sarà in edicola e nei negozi bio dal **26 aprile!**

**61 MONDO BIO**  
**Il Bio è legge**  
MARIA GRAZIA MAMMUCINI



**62 AGRICOLTURA**  
**Caro Parisi, venga a scoprire la biodinamica!**  
Pubblichiamo la lettera aperta di Giacomo Sartori scritta al premio Nobel Parisi dopo l'esclusione della biodinamica dalla legge sul biologico



**66**  
**L'INTERVISTA**  
**Istruzioni per rigenerare la società**  
L'intervista a  
Giannozzo Pucci  
GABRIELE BINDI

**68 IL PUNTO BIODINAMICO**  
**Cibo biodinamico: un'assicurazione sulla vita**  
CARLO TRIARICO



**72 ESPERIENZE**  
**Una casa di donne per rinascere**  
L'impegno della Casa delle Donne di Amatrice dopo il sisma  
GIUDITTA PELLEGRINI

**77 ECOVILLAGGI.IT**  
**News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici**  
FRANCESCA MASTRACCI



**78 SOCIETÀ**  
**«La pandemia finirà quando diremo che è finita»**  
Secondo Peter Doshi e David Robertson la caccia allo «zero casi» non è la via d'uscita  
ALEXIS MYRIEL



**80**  
**RICERCA INTERIORE**  
**Tornare alla mente incontaminata**  
Gli insegnamenti di Orgyen Chowang Rinpoche per liberarci dalla negatività

**83**  
**Pv PAGINE VERDI**  
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

**89 L'ECO-CIRCUITO DI TERRA NUOVA**  
Uno spazio dedicato alle realtà che distribuiscono Terra Nuova, ognuna con una storia da raccontare!

**93 TERRA NUOVA DEI LETTORI**  
Il mito della caverna di Platone

**94 SEGNALIBRO**  
**Libri, teatro, video**  
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

**100 SPUNTI DI VISTA**  
**Domande e ancora domande**  
MASSIMO ANGELINI

## Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque

È stampata su carta **STEINBEIS SILK 100% RICICLATA** ed è prodotta interamente con carta da macero, con una produzione sostenibile e rispettosa delle risorse naturali.

La carta è certificata dal marchio **Der Blaue Engel** (l'Angelo Blu) rilasciato dal Ministero dell'Ambiente tedesco.

**Ecolabel UE** è il marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea che contraddistingue prodotti e servizi caratterizzati da un ridotto impatto ambientale durante l'intero ciclo di vita.



# Terra Nuova

n. **381 (179) aprile 2022**  
Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del 14/02/2000  
ISSN: 1121-178X

## PROPRIETÀ DELLA TESTATA

Editrice Aam Terra Nuova Srl  
Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze  
tel 055 3215729 - fax 055 5390109  
P. iva 05373080489

**Orario ufficio abbonamenti:**  
lun-ven 9.00-13.30

**Orario ufficio pubblicità:**  
lun-ven 9.30-12.30 / 14.30-16.30

**Orario altri uffici:**  
lun-gio 9.00-13.30 / 14.30-17.00  
ven 9.00-13.30

[www.terranuova.it](http://www.terranuova.it)

## CANALE EDICOLA

Esercente dell'impresa editoriale esclusivamente per l'edicola:

**Sprea S.p.A.**  
Via Torino 51,  
20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)  
tel 02924321 - P. iva 12770820152  
Iscrizione camera commercio 00746350149  
CdA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (AD),  
Maverick Greissing (Consigliere Delegato)  
**Distribuzione in edicola:**  
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.  
20090 Segrate



## ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi  
[abbonamenti@terranuova.it](mailto:abbonamenti@terranuova.it)

**Abbonamento Italia** (11 numeri): € 43,00

**Abbonamento biennale** (22 numeri):  
€ 70,00 (anziché 86,00)

**Abbonato regala abbonamento:**  
€ 38,00 (anziché 43,00)

**Rinnovo + abbonamento in regalo:**  
€ 72,00 (anziché 76,00)

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

c/c postale, assegno bancario, contrassegno,  
carta di credito, online su [www.terranuova.it](http://www.terranuova.it)

Per i dettagli vedi il modulo a pag. 5

La rivista è disponibile anche nei punti vendita del circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info) e nelle fiere di settore.

## LIBRI

I libri di Terra Nuova Edizioni si possono acquistare:

- in libreria e nei negozi del circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info)
- online su [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

## Lo sapevi?

Terra Nuova è distribuito in oltre 1300 punti vendita in tutta Italia. Scopri subito quello più vicino a te su [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info).

Troverai ogni mese il nuovo numero della rivista, insieme a tanti libri per approfondire i temi trattati. Contribuisci anche tu a creare una nuova economia solidale e sostenibile!



# Verde. Sempre.

**Terra Nuova**

Via libera all'ecologia **totale**

Scegli l'abbonamento più adatto a te

**DIGITALE**

€ 27,99

la rivista  
sempre a portata  
di mano

**CARTA**

€ 43

e il digitale  
te lo regaliamo  
noi

**BIENNALE**

€ 70

e il digitale  
te lo regaliamo  
noi

Queste e tante altre opzioni su:  
**[abbonamenti.terranuovalibri.it](http://abbonamenti.terranuovalibri.it)**

I **vantaggi** per chi si abbona:

- ✓ **spedizioni gratuite** **NOVITÀ**  
per tutti gli acquisti su  
[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)
- ✓ **un libro** in omaggio  
(vedi sotto)
- ✓ **sconti e convenzioni**  
nel mondo eco-bio  
scopri tutte le realtà convenzionate:  
[www.terranuovalibri.it/scontoabbonati](http://www.terranuovalibri.it/scontoabbonati)
- ✓ **2 annunci** gratuiti sulla rivista  
vedi pag. 82 per i dettagli



**IN OMAGGIO  
LIBRO + POSTER**



#### CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (12 mesi, 11 numeri di Terra Nuova)

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 43 (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 70 (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 38 (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 72 (Carta + Digitale)
- Abbonamento annuale estero (Carta + Digitale): € 100 (in Europa); € 120 (resto del mondo)
- Abbonamento annuale sostenitore: € 100 (Carta + Digitale)

Se scarichi la APP i numeri del tuo abbonamento cartaceo potranno essere letti anche in digitale: tutti i dettagli su [www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio](http://www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio)

#### FORMA DI PAGAMENTO - Ho versato l'importo:

- sul **c/c postale n° 69343903** intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze di cui allego ricevuta specificando come causale del versamento: «Abbonamento»
- tramite bonifico bancario anticipato** (IBAN IT070501802800000011459930 con causale «Abbonamento») intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze; di cui allego ricevuta

NOTA: il pagamento tramite **carta di credito** è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su [www.terranuovalibri.it/abbonamenti](http://www.terranuovalibri.it/abbonamenti)

#### COMPILA E INVIA CON COPIA DEL VERSAMENTO: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it

nome ..... cognome .....  
via ..... n° ..... cap ..... loc. .... prov. ....  
tel ..... email\* ..... P. iva o Cod. Fisc. ....

#### DATI PER L'ABBONAMENTO IN REGALO

nome ..... cognome .....  
via ..... n° ..... cap ..... loc. .... prov. ....  
tel ..... email\* .....

\* campo obbligatorio per leggere la versione digitale



All'inizio del 2003, quando incombeva la guerra in Iraq, nel mio paesino un signore anziano appese al balcone del condominio una bandiera della pace. Al bar gli amici lo prendevano in giro: «Pensi davvero che la tua bella bandiera colorata possa fermare Bush?». La sua risposta li colse di sprovvisa: «Ma cosa avete capito? Io l'ho appesa perché nel mio condominio non fanno altro che litigare!».

Una delle frasi più note del compianto monaco buddhista Thich Nhat Hanh è: «La pace è ogni passo». Un concetto che lui tradusse in azione durante la guerra del Vietnam lavorando per la pace su entrambi i fronti, motivo per cui fu espulso dal proprio paese natale per trentanove anni.

In questi giorni in cui l'umanità sta affrontando l'ennesimo sanguinoso conflitto, ho riflettuto sul fatto che in fondo anche «la guerra è ogni passo». E che se vogliamo davvero fare dei passi di pace, dobbiamo per forza fare i conti con la nostra propensione alla guerra, con il nostro lato più oscuro.

Lavorare per la pace non significa tanto pronunciare degli slogan, ma confrontarsi ogni giorno con quel campo minato che è la nostra dimensione collettiva per assumere il ruolo delicato e pericoloso degli artificieri: osservare e ascoltare con attenzione, dosare le parole e i gesti, se necessario scavare lentamente attorno a una situazione esplosiva e... disinnescare, passo dopo passo.

Il mondo stesso è un campo minato, e la pace un'oasi che possiamo costruire insieme solo con pazienza, coraggio e una fiducia profonda nell'umanità. La guerra che vediamo in tv è solo la punta dell'iceberg di una realtà quotidiana e diffusa, che va dai conflitti armati sparsi in tutto il globo alle violenze domestiche nelle nostre case, dalla guerra dichiarata agli animali negli allevamenti intensivi alle bombe chimiche sganciate sulle piante che coltiviamo nei nostri campi. Ognuna di queste guerre finisce inevitabilmente col ritorcersi contro di noi.

Se oggi davanti alle immani violenze innescate dai potenti della Terra ci sentiamo inermi, possiamo provare a non replicare i loro stessi meccanismi, imbracciare il nostro sensore, chinarci sul terreno davanti a noi e preparare con attenzione il nostro prossimo passo di pace.

PRESENTA



# L'ECOCO DEL MESE

APRILE



n° 66 - Aprile 2022

NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO

## Come avere buone relazioni con i nostri animali

L'ASSOCIAZIONE *ARMONIE ANIMALI* tiene una serie di interessanti incontri nel mese di aprile. Eccoli nel dettaglio.

- «Lo spazio di relazione. Laboratorio di costellazioni sistemico»: sarà condotto da Stefano Cattinelli e Halima Awes nei giorni 20 e 27 aprile, 4 e 11 maggio dalle 20.30 alle 22.30, incontri online su piattaforma Zoom.
- «La buona morte senza eutanasia»: si tratta di una serie di incontri online più l'affiancamento su un caso e un weekend dal vivo con Stefano Cattinelli (anch'egli co-autore di *Vite connesse*). Gli incontri online, iniziati a marzo, proseguono il 7, 14, 21 e 28 aprile, e il 5 e 12 maggio, dalle 20.00 alle 22.00. Il weekend in presenza sarà il 21 e 22 maggio, dalle 9.30 alle 18.30.
- «Impariamo a capirci. Laboratorio su comportamento e comunicazione profonda con i nostri amici animali»: verrà condotto da Valentina Armani (co-autrice di *Vite connesse*), il 13 aprile e il 25 maggio, online su piattaforma Zoom, dalle 20.30 alle 22.30.
- «Risolvi i problemi fisici e comportamentali del tuo animale con l'approccio sistemico»: sarà condotto da Stefano Cattinelli e Pietro Venezia il 25 aprile, dalle 9.30 alle 18.30, presso la *Fattoria dell'autosufficienza*, località Paganico, Bagno di Romagna (Forlì-Cesena).

Info: [formazione@armonieanimali.com](mailto:formazione@armonieanimali.com)

Iscrizioni: [segreteria@armonieanimali.com](mailto:segreteria@armonieanimali.com), tel 353 4164251

## I corsi di agricoltura sinergica

Aprile vedrà l'inaugurazione dei corsi teorici e pratici a cura della *Libera Scuola di agricoltura sinergica Emilia Hazelip* che ha curato il volume *Agricoltura sinergica*. Ecco il programma:

- Corso teorico pratico di agricoltura sinergica - primo livello**  
Docente Anna Fanton ([www.aiuolaalta.wordpress.com](http://www.aiuolaalta.wordpress.com)). 1-2-3-9-10 aprile, presso l'azienda agricola *Terre dei Ragazzi* a Scandriglia (Rieti).  
Info: Michele, tel 340 3600295  
[terredeiragazzi@gmail.com](mailto:terredeiragazzi@gmail.com) - [annaortosinergico@gmail.com](mailto:annaortosinergico@gmail.com)
- Corso teorico pratico di agricoltura sinergica - primo livello**  
Docente Lello Sozio. Dal 6 al 10 aprile, presso *Il Bosco Alchemico*, via Lecine 2 a Montecorvino Pugliano (Salerno).  
Info: tel 347 6702989 - [lellosozio@gmail.com](mailto:lellosozio@gmail.com)
- Corso teorico pratico di agricoltura sinergica - secondo livello**  
Docente Anna Fanton. 22-23-24-25 aprile, presso l'orto sinergico e i terreni di *Otium 42*, a Porchiano del Monte Amelia (Terni).  
Info: tel 340 5393013  
[fumoazzurro@gmail.com](mailto:fumoazzurro@gmail.com) - [annaortosinergico@gmail.com](mailto:annaortosinergico@gmail.com)



### INCONTRA GLI AUTORI DI TERRA NUOVA

Catalogo completo su [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

In riferimento a convegni e appuntamenti, consigliamo di verificare data, modalità e fattibilità con gli organizzatori dato che le norme sulle restrizioni cambiano di frequente.

#### 2-3 APRILE, CASTIGLIONE DI RAVENNA

Andrea Magnolini, autore di *Forni in terra cruda*, tiene un corso di autoconstruzione di un forno in terra cruda.

Info: [www.passileggerisullaterra.it](http://www.passileggerisullaterra.it)

#### 2 APRILE, PRATO

La dottoressa Marialessandra Panozzo, autrice di *Il corpo, il sesso e l'amore* e di *Candida: cure naturali e alimentazione*, tiene un incontro dal titolo «Io e la menopausa, fra aspettative e paure. Istruzioni per un nuovo viaggio».

Presso Le Radici del Cielo, via Brunelleschi 30. Orario: 10.00-17.30.

Info e iscrizioni: tel 320 0775376

#### 3 APRILE, PRATO

Francesca Pirrone, autrice di *Mio nonno è un koala*, tiene un laboratorio per bambini (8-9 anni) tratto dal libro illustrato nell'ambito della rassegna «Un Prato di libri». Presso Palazzo Buonamici (sala ovale), via Ricasoli 17. Orario: 16.30.

Per iscrizioni e info: [www.unpratodilibri.com](http://www.unpratodilibri.com)

#### 29-30 APRILE, SALERNO

Giovanni Scotto, curatore di *Speranza attiva*, presenta il libro il 29 aprile presso il Convitto Nazionale Torquato Tasso, largo Abate Conforti 2. Orario: 20.30. Il 30 aprile tiene un laboratorio di formazione esperienziale presso il Quadriportico di Santa Maria delle Grazie, largo Giovanni Luciani 1. Orario: 10.00-13.00.

Info: Comitato Centro Storico Salerno, [ccsalerno@gmail.com](mailto:ccsalerno@gmail.com)



### ECO-FIERE DEL MESE

VENITE A TROVARCI ALLO STAND DI TERRA NUOVA!

#### 1-3 APRILE

**Agriumbria** Umbriafiere - Bastia Umbra (Pg) *Mostra nazionale dell'agricoltura*

#### 1-3 APRILE

**Canapa Mundi** Fiera di Roma *Fiera internazionale della canapa*

#### 2-3 e 9-10 APRILE

**Festival dell'Oriente** Fiera di Forlì *Fiera delle culture e delle tradizioni orientali*

#### 8-10 APRILE

**Indica Sativa Trade** Unipol Arena - Casalecchio di Reno (Bo)  
*Fiera italiana dedicata al mondo della canapa*

#### 22-25 APRILE

##### Officinalia

Castello di Belgioioso (Pv) *Fiera dell'alimentazione bio e dell'ecologia domestica*

#### 23-25 APRILE

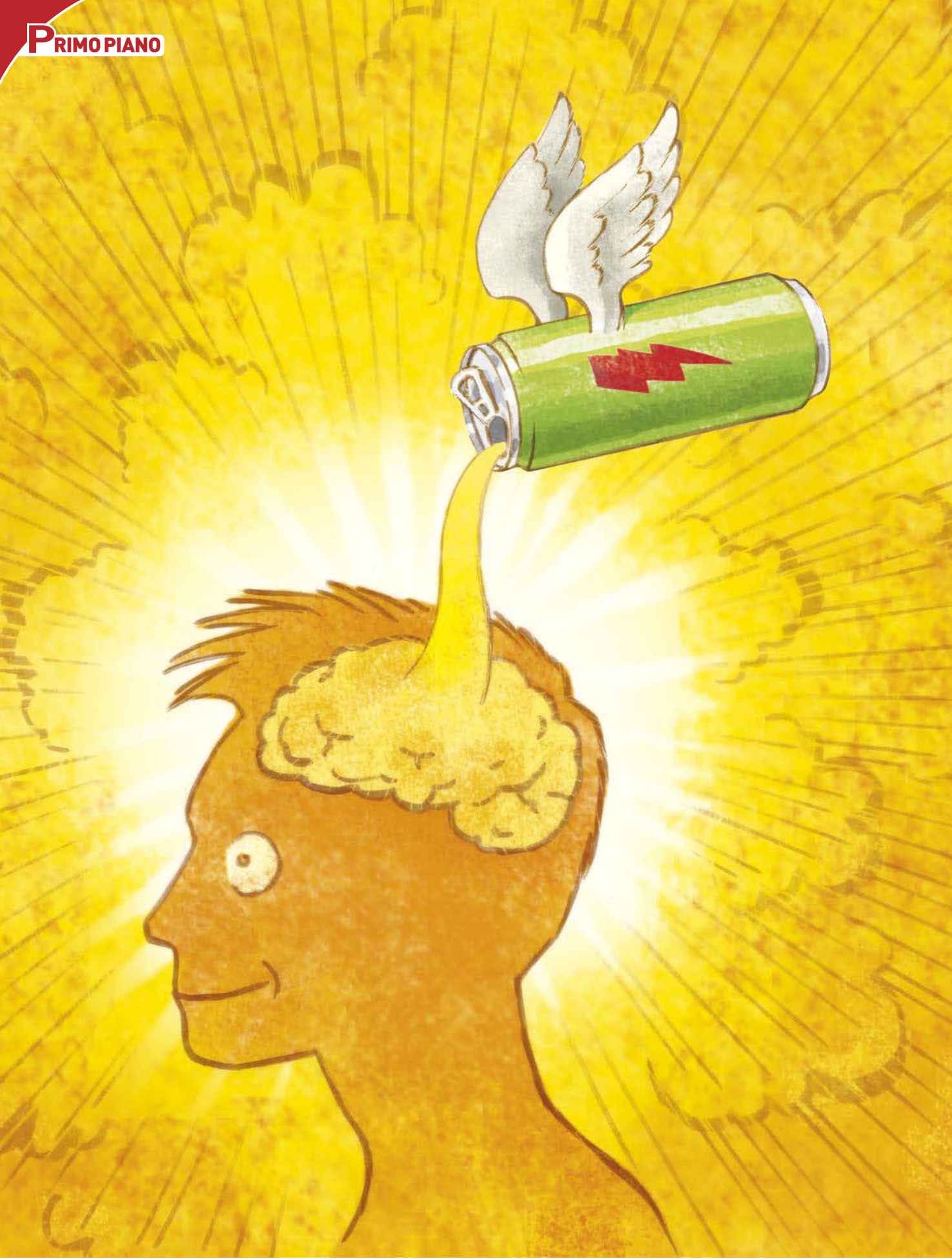
##### Festival dell'Oriente

Nuova Fiera di Roma *Fiera delle culture e delle tradizioni orientali*

#### 29 APRILE - 1° MAGGIO

##### Fa' la Cosa Giusta!

Fieramilanocity *Fiera nazionale del consumo critico e stili di vita sostenibili*





# Le insidie delle bevande energetiche

Gli energy drink si stanno diffondendo sempre di più, soprattutto tra i giovani, ma numerosi studi scientifici e varie cause legali invitano alla massima prudenza nel loro consumo. Soprattutto, dovremmo mettere in discussione una cultura che ci vorrebbe sempre al massimo.

di Alessandra Guatteri

Quello delle bevande energetiche è un mercato in crescita esponenziale, che in questi ultimi anni ha ampliato il target dei consumatori, attirando anche tanti giovani. Ma su questi prodotti è stata sollevata più di una perplessità relativamente ad alcuni ingredienti, come zuccheri, caffeina, taurina e altre sostanze eccitanti, e al loro impatto sulla salute. Del resto da più parti sono giunte richieste di una regolamentazione nelle vendite, soprattutto a bambini e adolescenti.

Il messaggio che i produttori puntano a lanciare ai potenziali acquirenti è che queste bevande favorirebbero la ripresa delle energie e avrebbero la caratteristica positiva di aiutare a rimanere svegli e concen-

trati per lungo tempo. Vengono quindi proposte come «aiuto» per lo studio, il lavoro, la guida, ma anche per potersi dedicare a lungo ad attività ricreative, come i videogiochi o la discoteca, senza dover riposare.

Anche ammettendo che tutto ciò sia da considerare effettivamente «positivo», ci si chiede – e lo hanno fatto anche studiosi e ricercatori – che impatto abbia sulla salute.

## Sostanze eccitanti e zucchero

Come si può constatare dalla tabella a pagina 10, i prodotti sul mercato contengono quantità elevate di zucchero (dai 27,5 grammi della *Red Bull* ai 37 della *Burn*) e di caffeina (generalmente vicine ai limiti di legge) e altre sostanze stimolanti,

come la *taurina*, il *guaranà*, il *ginseng*.

A proposito dello zucchero, sul sito della Red Bull si legge che 11 grammi per 100 ml (il contenuto di questa marca, ma anche della *Monster*) equivalgono al contenuto di zucchero del succo di mela e che la quantità di caffeina è il doppio di una normale cola, ma equivalente più o meno a una tazza di caffè. Bisognerebbe riflettere sulle modalità con cui vengono fornite queste informazioni, dalle quali si potrebbe dedurre che bere un caffè e un succo di mela avrebbe sull'organismo il medesimo effetto di una lattina di *energy drink*. È davvero così?

Come già accennato, anche la taurina è uno stimolante; viene definita una sostanza «presente in grandi quantità nel cervello, nella retina, nel cuore e nelle piastrine che provocherebbe un effetto stimolante capace di potenziare le prestazioni fisiche e mentali in caso di stress e non solo. In generale, il consumo di questa sostanza porterebbe a sentirsi maggiormente vigorosi ed energici. La taurina sembrerebbe in grado, tra l'altro, di aiutare a ritardare l'insorgenza della fatica e a potenziare

---

Vengono proposte come «aiuto» per lo studio, il lavoro, la guida, ma anche per potersi dedicare a lungo ad attività ricreative, come i videogiochi o la discoteca, senza dover riposare.

---

la resistenza muscolare, oltre che a mantenere livelli di energia elevati per periodi prolungati».

Spesso poi nelle bevande energizzanti è presente il *glucoronolattone*, un tipo di zucchero «prodotto dal metabolismo del glucosio nel fegato umano. È un importante compo-

nente strutturale di pressoché tutti i tessuti connettivi».

Insomma, trattandosi di sostanze presenti nel nostro organismo, non dovremmo avere nulla di cui preoccuparci? In realtà non è così semplice. Innanzitutto l'assunzione di caffeina con gli energy drink è rapida ed

è molto facile bere più di una lattina, ingerendo quindi quantità di caffeina molto elevate senza renderse ne conto. Inoltre, vanno valutate con attenzione le conseguenze dell'effetto combinato di caffeina, taurina, ginseng, glucoronolattone e altre sostanze, insieme a elevate quantità di zucchero.

### Gli studi sui rischi e il consumo tra i giovanissimi






Le ricerche, gli studi e le revisioni che si occupano di energy drink sono molti e analizzano vari aspetti del problema: vengono indagati gli effetti dell'assunzione sui vari organi e sulle funzionalità di corpo e cervello. Questi materiali sono dispo-

Vanno valutate con attenzione le conseguenze dell'effetto combinato di caffeina, taurina, ginseng, glucoronolattone e altre sostanze insieme a elevate quantità di zucchero.

## COSA CONTENGONO GLI ENERGY DRINK VENDUTI IN ITALIA

Tra i prodotti a marchio in questo comparto venduti nel nostro paese, quindi reperibili sugli scaffali dei negozi, ci sono *Beebad con miele*, *Burn*, *Lemonsoda Energy Activator*, *Megaforce*, *Monster*, *Red Bull*, *Bevibomba*, *Coca Cola Energy*, *Gold*, *JF Pure Energy Drink*, *Kherly exciting drink*, *Little Miracles*, *Macalove*, *Mtn Dew Amp Game Fuel*, *Pitbull energy drink*.

È sempre buona abitudine, prima di decidere cosa acquistare, leggere le etichette per capire quali siano gli ingredienti. Di seguito ne vediamo alcune.

					
	MONSTER ENERGY	RED BULL ENERGY DRINK	BURN	MEGAFORCE	JF PURE ENERGY DRINK**
Confezione	Lattina da 250 ml	Lattina da 250 ml	Lattina da 250 ml	Lattina da 250 ml	Lattina da 250 ml
Ingredienti	Acqua addizionata con anidride carbonica, zucchero, sciroppo di glucosio; acidificante: acido citrico, aromi naturali, taurina (0,4%); correttore di acidità: citrato di sodio, estratto di panax ginseng (0,08%), L-carnitina, L-tartrato (0,04%) caffeina (0,03%); conservanti: acido sorbico, acido benzoico; colorante: antociani, vitamine (riboflavina (B2) nicotinamide (B3), cloridrato di piridossina (B6), cianocobalamina (B12), cloruro di sodio, D-glucoronolattone, estratto di semi di guaranà (0,002%), inositolo; edulcorante: sucralosio.	Acqua, saccarosio, glucosio, acidificante (Acido citrico), anidride carbonica, taurina (0,4%), regolatori di acidità (Carbonato di sodio, carbonato di Magnesio, caffeina (0,03%), glucoronolattone, inositolo, vitamine (Niacina, acido pantotenico, B6, B12), Aromi, Coloranti (caramello, riboflavina).	Acqua addizionata con anidride carbonica, zucchero; acidificante: acido citrico, taurina (0,4%); correttore di acidità: citrato di sodio; conservanti: sorbato di potassio, benzoato di sodio; coloranti: E150d; aromi, caffeina (0,03%), inositolo, vitamine [nicotinamide (B3), D-pantotenato calcio, cloridrato di piridossina (B6), cianocobalamina (B12)], estratto di semi di guaranà (0,005%), antiossidanti (acido ascorbico).	Acqua, zucchero, sciroppo di glucosio-fruttosio; acidificanti: acido citrico, anidride carbonica, taurina (0,4%); regolatori di acidità: trisodio citrato, aromi, coloranti: E150b, caffeina (0,032%), glucuronolattone, inositolo, vitamine (niacina, acido pantotenico, vitamina B6, riboflavina, vitamina B12).	**
Caffeina per lattina	80 mg	80 mg	80 mg	80 mg	**
Zucchero per lattina	28 g	27,5 g	37 g	26,75 g	**
Kcal per lattina	118	115	155	112,5	**

\*È ancora in vigore la circolare n. 5 del 3 aprile 1998 del Ministero della salute che fissa i limiti di 320 mg/l per la caffeina e 4g/l per la taurina.

\*\* Per quanto riguarda JF Pure Energy Drink, sul sito del produttore non è stato possibile trovare la lista degli ingredienti, né siamo riusciti a reperirli da ulteriori ricerche su internet.



Negli Stati Uniti, dal 2007 al 2011 i numeri degli accessi al pronto soccorso connessi all'assunzione di energy drink sono aumentati da 10.068 a 20.783, con 34 decessi.

nibili sul sito della *National Library of Medicine*, servizio dei *National Institutes of Health* americani e la più ampia biblioteca biomedica consultabile al mondo.

Uno studio recente è stato condotto nel 2019 da un team di ricercatori californiani, finanziato dall'Università del Pacifico, in seguito ad alcuni dati allarmanti relativi agli Stati Uniti: dal 2007 al 2011 i numeri degli accessi al pronto soccorso connessi all'assunzione di energy drink sono aumentati da 10.068 a 20.783, con 34 decessi che parrebbero collegati a queste bevande. Il team ha quindi condotto un *trial* clinico partendo da questi dati per accertare gli effetti dell'assunzione di bevande energizzanti su cuore e pressione. Dal momento che il consumo di energy drink «è stato associato ad arresto cardiaco, infarto del miocardio, dissezione spasmo coronarico», è stato condotto

uno studio *crossover* randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo, su giovani volontari sani. Il trial dimostra che gli energy drink contenenti caffeina prolungano significativamente l'intervallo QTc (cioè l'intervallo corretto della frequenza cardiaca) e aumentano la pressione sanguigna brachiale e centrale dopo un'esposizione acuta. Occorre, inoltre, approfondire se sia un ingrediente o una combinazione di ingredienti che induce questi effetti. Si aggiunge, inoltre, che rimane ancora sconosciuto l'effetto a lungo termine del consumo di questo tipo di bevande.

In seguito a questi risultati, sul *Journal of the American Heart Association*, nel maggio del 2019, «si raccomanda alle persone con il problema cardiaco denominato sindrome del QT lungo e a quelle con ipertensione di limitare l'assunzione di energy drink».

Pare dunque legittimo chiedersi se i consumatori siano informati a sufficienza di questi rischi e abbiano quindi la consapevolezza necessaria per comprendere quali siano i limiti da porsi nell'assumere bevande energizzanti. Ma chi ha il dovere di informarli?

Già nel 2013 una ricerca dell'Efsa, *Autorità europea per la sicurezza alimentare*, aveva evidenziato che circa il 68% degli adolescenti intervistati era consumatore di bevande energetiche. In circa il 12% di questi, il consumo era elevato e cronico, con una media di 7 litri in un mese, e nel 12% il consumo era elevato e acuto. Sempre nella stessa ricerca si evidenziava come nei bambini tra i 3 e 10 anni, circa il 18% consumasse bevande energetiche. In circa il 16% di questi, il consumo era elevato e cronico, con una media di 0,95 litri alla settimana (quasi 4 litri in un mese).