

Bevande energetiche Doping con acido e zuccheri

Secondo i fabbricanti di questi prodotti è impossibile idratarsi bene bevendo semplicemente dell'acqua. Ma cosa contengono veramente queste bevande o queste polveri? Dalle nostre verifiche abbiamo scoperto che ci sono acidi e zuccheri in quantità eccessive.

Da buoni sportivi, i partecipanti al test hanno corso da un negozio all'altro per selezionare dieci bevande energetiche fra le più vendute. Questi prodotti non gassati, dolci e salati al contempo, dovrebbero contribuire a mantenere una prestazione elevata durante lo sforzo fisico e a far recuperare rapidamente la perdita d'idratazione. Non hanno nulla a che vedere con gli energy drink a base di taurina o caffeina che piacciono molto ai giovani. Stando a quanto sostengono coloro le produco-







no, le bevande energetiche contribuirebbero a evitare la disidratazione e apporterebbero energia. Ma...

Uno studio della clinica dentaria dell'Università di Berna ha costatato una forte erosione dei denti degli sportivi che assumono regolarmente questi drink high-tech. Perciò abbiamo iniziato le analisi misurando con pH-metro l'acidità dei campioni selezionati. Ricordiamo che un liquido neutro, l'acqua pura, ha un pH di 7. Una soluzione acida ne avrà uno inferiore. Per esempio, l'acido gastrico ha un pH di

2 ed è centomila volte più aggressivo dell'acqua. Quanto alle bibite scelte per questo test, sono spesso molto o addirittura troppo acide. Il podio va a POWERADE con un pH di 2,84.

Poveri i nostri denti!

Queste bibite corrodono lo smalto dei denti e se sono assorbite a piccoli sorsi regolari con la bocca asciutta, l'effetto si amplifica velocemente. Inoltre, in una dentatura già indebolita, lo zucchero che contengono fa la gioia dei batteri respon-

						
	ISOSTAR Hidrate and perform sensitive	SPONSER Competition citron	OVERSTIM Hydrixir bio citron	ISOSTAR Hidrate and perform citron	GATORADE Sport drink	SPONSER Isotonic citron
Distributore	Athleticum, Sportxx	Athleticum, Manor, Ochsner	sport-nature.ch	Athleticum, Coop, Sportxx	Coop	Athleticum, Manor, Ochsner
Prezzo (fr.)	12.90	24.50	28.50	11.30	3.50	24.50
Prezzo al litro (fr.)	2.58	2.04	5.14	2.26	4.67	2.04
Confezionamento	scatola	scatola	scatola	scatola	bottiglia	scatola
Cucchiaino di dosaggio	✓	✓	✓	✓	-	✓
Zollette di zucchero/litro (1=4g)	14 (57g)	8 (31g)	14 (54g)	14 (56g)	10 (40g)	13 (50g)
Acidità (50%)	🟢	🟢	🟡	🔴	🔴	🟡
Zuccheri (15%)	🔴	🟢	🔴	🔴	🟡	🟡
Sodio (15%)	🟢	🟢	🟢	🟡	🟢	🟢
Fruttosio (10%)	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡
Riempimento (10%)	🟢	🔴	🔴	🟢	🟢	🔴
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	80	63	51	50	46	45

* 100% = prodotto ideale

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente

sabili della carie. Per contrastare tali effetti nefasti, ISOSTAR, SPINSER e OVERSTIM hanno sviluppato delle bevande a pH neutro. Lo confermano anche le misurazioni in laboratorio. Tuttavia, nelle argomentazioni pubblicitarie, i fabbricanti omettono di dire che preservano i denti. E non a caso, sarebbe come ammettere che gli altri prodotti della stessa gamma danneggiano la dentatura. Sull'imballaggio, ISOSTAR preconizza la seguente assunzione: 150 ml prima dello sforzo, da 150 a 250 ml ogni 15 minuti, poi 150 ml all'arrivo. In pratica e a dipendenza della bevanda scelta, uno sportivo ingurgiterebbe qualcosa come quindici zollette di zucchero ogni ora! Non è poco, tanto più che durante una disciplina di resistenza, l'apporto di liquido va sovente di pari passo con il consumo di gel iper zuccherati e barrette energetiche.

Secondo Barbara Pfenninger, responsabile dell'alimentazione alla Fédération romande des consommateurs (FRC), "un tale tenore di zucchero non è accettabile in una bevanda destinata agli sportivi e

che veicola un'immagine salutare".

Alcuni prodotti contengono del fruttosio, uno zucchero presente nella frutta, che però nel caso delle bibite energetiche è prodotto industrialmente. Si tratta di un monosaccaride interessante per gli sportivi perché non provoca iperglicemia e apporta energia a lungo termine. Ma può anche provocare nausea e diarree e diminuire il senso di sazietà. Si sospetta pure che sia una causa importante di obesità. Infine, per i diabetici, è altrettanto dannoso del glucosio. Il fruttosio contenuto nella frutta non comporta le stesse conseguenze perché altri elementi nutritivi compensano gli effetti nefasti del fruttosio puro aggiunto alle bibite.

Il buon gusto di... vuoto





Un altro punto che ha sorpreso gli esperti è il tasso di riempimento dei contenitori. Un tasso normale di vuoto si aggira attorno al 30%. Ma dall'analisi dei campioni acquistati per questo test risulta che più il prodotto è caro e più la scatola è vuota! Gli imballaggi di OVERSTIM, PUN-

CHPOWER e GATORADE sono mezzi vuoti. ISOSTAR e le bevande liquide hanno invece un tasso di riempimento molto buono.

Allora, per resistere a lungo è meglio carburare ad acqua o con le bevande high-tech? È la domanda che si sono posti alcuni scienziati inglesi e a partire dalla quale hanno effettuato delle ricerche. Il loro studio ha dimostrato che la presenza di zucchero migliora la prestazione sportiva, ma le loro ricerche hanno anche dimostrato che basta assumere del liquido zuccherato e poi sputarlo. Infatti, quando la lingua percepisce il sapore dello zucchero, il cervello crede che arrivi dell'energia supplementare e ordina ai muscoli di accelerare. Morale: a un adulto normale che fa sport, a meno che non voglia a tutti i costi rosicchiare qualche secondo al cronometro, un'alimentazione quotidiana equilibrata apporta un tasso sufficiente di vitamine e di nutrienti. E poi non resta che bere dell'acqua durante lo sforzo.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO TABELLA JL BARMAYERAIN

				
	POWERADE Ion 4	POWERBAR Isoactive citron	GATORADE Granulat lemon	PUNCHPOWER bio drink
	Coop	Athleticum	Athleticum	Farmacie
	2.25	13.-	11.-	26.-
	4.50	1.44	2.20	3.47
	bottiglia	scatola	scatola	scatola
	-	×	×	✓
	9 (36g)	11 (42g)	15 (59g)	14 (55g)
	▲	●	▲	▲
	●	●	▲	▲
	●	▲	●	●
	●	●	●	●
	●	▲	▲	▲
	■	■	■	■
	43	41	40	36

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.



Consigli ACSI

Qualche confusione nei generi

Nei grandi magazzini, le bevande energetiche sono spesso esposte assieme agli sciroppi e alle altre bevande dolci gassate. Così, per cambiare sapore, è forte la tentazione di consumare queste bibite come una qualsiasi altra gassosa, quando invece sono destinate a un uso specifico.

Inoltre, alcuni imballaggi menzionano lo sport e l'isotonia in modo poco discreto. Per questa ragione è stato valutato severamente il tenore di zuccheri dei campioni presi in considerazione per il test.

Infine, con quindici zollette di zucchero al litro, queste bevande sono fortemente sconsigliate ai più giovani e alle loro dentature.