



Acque vitaminiche: spesso degli energy drink mascherati

@FRC Mieux Choisir
Immagini: JL Barmaverain

Acqua, vitamine, ma anche zucchero, edulcoranti e caffeina: queste bevande presunte sane contengono ingredienti sorprendenti. Consumarle non ha molto senso dal punto di vista della salute, ed è probabile che molte consumatrici e consumatori le credano migliori di quello che sono. Eppure non vi sono prove chiare della loro efficacia in termini di apporto di vitamine, visto che diverse di queste bibite non contengono il tasso dichiarato in etichetta.

UN SOLO PRODOTTO MERITA VERAMENTE DI DEFINIRSI "ACQUA VITAMINICA"	FOCUS WATER Calm HEMP SEEDS Rhubarbe & Framboise	VYTE Swiss Vitamin Water Berry mix	SASKIA Vitamin Drink	CRANE Vitamin Energize	MONO Reload + Hydrate Juicy Vitamin Water	GLACEAU Vitaminwater Defence
Distributore	Coop, Migros	Coop, Migros	Lidl	Aldi	Coop	Coop, Migros
Volume (ml)	500	500	500	500	500	500
Prezzo Prezzo al litro	2.- 4.-	2.10 4.20	0.69 1.38	0.95 1.90	3.80 7.60	2.25 4.50
Nutri-Score	B	C	C	C	C	C
Conformità tasso di vitamine (25%)	10	9	5	4.9	5	2.5
Affermazioni in etichetta (20%)	8	6	6	5	5	5
Tasso di zucchero (20%)	10	6.7	6.6	6.7	6.9	6.8
Assenza di edulcoranti (15%)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tasso di caffeina (10%)	10	10	10	10	10	10
Prezzo (10%)	7	6.9	9.3	9.1	5.2	6.8

Nota su 10



Promettono un effetto rilassante o, al contrario, energizzante. In altri casi, dovrebbero stimolare il sistema immunitario grazie alle vitamine che contengono. Per accertarsi che il loro contenuto corrisponda a quanto dichiarato, la Fédération Romande des Consommateurs (FRC) ha fatto analizzare 12 di queste bevande in laboratorio. È stato anche preso in esame il loro contenuto di zucchero, di edulcoranti e di caffeina. Le etichette e le affermazioni in esse contenute sono state fatte passare sotto la lente. Il tasso di vitamine misurato in laboratorio è stato messo a confronto con ciò che viene indicato sulle bottiglie. Se il valore risulta uguale o superiore a quanto indicato, non ci sono penalità; se invece il valore è inferiore del 10% o più, la bibita è stata penalizzata. I dosaggi di quattro prodotti non corrispondevano a quanto indicato sull'imballaggio. I risultati giunti dal laboratorio coincidono con quelli di un altro test sui complementi alimentari effettuato nel 2023: delle prove

chiare dell'efficacia di questi prodotti, non ci sono. È meglio attenersi ad un'alimentazione equilibrata e variata. Senza raccomandazioni mediche, i complementi di vitamine sono inutili, se non addirittura controindicati.

La lettura delle etichette è stata ancora più istruttiva. La metà di queste bibite presenta come acque vitaminiche e contiene la parola "water" o "acqua" nel nome del prodotto. Tuttavia fatta eccezione per la Focus Water, che non contiene né zuccheri né edulcoranti (vincitrice del test), le altre bibite non hanno molto a che vedere con delle acque. Celsius, Lohilo, Saskia, Crane, Dr Niedermaier e Vitamin Well si definiscono come delle bevande o dei drink, molti dei quali sono zeppi di zucchero. La peggiore, la Dr. Niedermeier Beauty Full, ne contiene 57 grammi al litro. Acqua+, Celsius e Lohilo lo hanno sostituito con degli edulcoranti, che non sono migliori per la salute. Basti pensare che l'algoritmo aggiornato del Nutri-Score penalizza la presenza di edulcoranti.



Il prodotto vincitore del test

Delle bevande che indicano di avere un effetto energizzante sottolineando il loro contenuto vitaminico o senza menzionare il loro tasso di caffeina in modo chiaro hanno ricevuto un brutto voto. Le lattine di Vitamine Well e Dr. Niedermaier indicano effettivamente la presenza di caffeina sulla parte frontale dell'imballaggio, ma il contenuto esatto va cercato nella lista degli ingredienti, scritta ovviamente in piccolo. Il prodotto di Lohilo precisa la quantità contenuta nella bibita in maniera ben visibile. Celsius non indica invece nulla, se non la scritta enigmatica "essential energy", che non vuol dire niente. In fine, Acqua+ di Aldi è la bibita meno trasparente di tutte: si presenta come acqua ed esibisce una lista di vitamine sulla parte frontale. La presenza della caffeina è indicata soltanto in piccolo e in tedesco. Il tasso appare nella lista degli ingredienti. Queste bibite arrivano a contenere 32mg di caffeina ogni 100ml (è il caso di Celsius, Niedermaier e Lohilo). Ovvero, come una Red Bull. È nettamente troppo per un prodotto "vitaminico" dall'immagine sana. Certi imballaggi non informano chiaramente sulla presenza di caffeina. Un bel problema soprattutto per chi somma caffè, tè o altre bibite analoghe durante la giornata. Ricordiamo che l'eccesso di caffeina è pericoloso per la salute. È d'altronde sconsigliata alle donne incinte e ai bambini. Gli imballaggi di queste bibite richiamano mondi tropicali, unicorni o arcobaleni e spesso sono attraenti per i bambini. In altri casi, hanno un design che richiama a prodotti di grande qualità nutrizionale. Nella realtà però, sono perlopiù bibite zuccherate, prive di interesse per la salute e contenenti anche quantità importanti di caffeina o edulcoranti.

PEAK PUNK Rhubarbe	VITAMIN WELL Awake	ALDI Aqua+ Active citron	CELSIUS Peach Vibes	DR NIEDERMA- IER Beauty Full	LOHILO Unicorn dreams
Migros	Coop, Migros	Aldi	Migros	Migros	Migros
500	500	500	355	250	330
2.20 4.40	2.25 4.50	0.69 1.38	2.40 6.80	2.95 11.80	2.20 6.70
C	C	D	C	C	C
2.3	4.7	10	5	1.8	1.5
6	4	2	3	5	5
6.7	6.8	6.3	10	5.3	10
✓	✓	✗	✗	✓	✗
10	5	4.6	2.2	2.2	2.2
6.8	6.8	9.3	5.6	2.4	5.7

