

11 febbraio 2016 11:34

Bevande energetiche e rischidi [Primo Mastrantoni](#)

Le bevande energetiche hanno un effetto stimolante per la presenza di caffeina e altre sostanze come glucuronolattone, inositolo e taurina. La caffeina stimola il sistema cardiovascolare e nervoso centrale. il glucuronolattone e' uno zucchero con funzione di detossicante epatico, l'inositolo puo' essere compreso nel complesso vitaminico B ed ha funzioni di stimolazione epatica mentre la taurina, un amminoacido, stimola l'attivita' cardiaca. Il problema di queste bevande e' dovuto al fatto che non ci si regola in relazione alla quantita' assunta, per cui una consistente assunzione di caffeina puo' portare a effetti indesiderati, quali aumento del nervosismo, palpitazioni, aritmie cardiache e aumento della pressione sanguigna. Una sana alimentazione puo' evitare di ricorrere alle bibite energizzanti.