

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONSUMI DI CAFFEINA TRA GLI ADOLESCENTI

Non sempre le idee dei ragazzi sulla caffeina sono corrette. Una migliore educazione su questo punto potrebbe aiutare a ridurre il consumo delle bevande contenenti caffeina e limitare gli effetti negativi.

In questa ricerca, sono stati creati venti gruppi di studio, composti da studenti di scuola secondaria superiore, per un totale di 166 adolescenti. Lo studio si è svolto in Canada.

Il 44,6% dei partecipanti ha riferito di consumare una bevanda con caffeina da una a sei volte la settimana, il 4,8% ha riferito di non consumare mai questo tipo di bevanda, mentre l'11,4% consumava ogni giorno le bevande con caffeina.

Gli adolescenti erano in generale a conoscenza degli effetti negativi della caffeina sulla salute. Avevano invece scarse informazioni sulle quantità massime raccomandate o su altri aspetti della caffeina.

I giovani erano spinti al consumo dall'idea di avere più energia, dalla ricerca del gusto, dall'ampia disponibilità delle bevande e dalla convinzione che il consumo migliorasse l'appeal sociale.

I ragazzi erano influenzati anche dal comportamento dei genitori, dalle norme sociali e dai media.

Secondo i ricercatori, una maggiore educazione può correggere alcune convinzioni imprecise dei ragazzi e aiutarli a ridurre il consumo.

Fonte:

Turton P, Piché L, Battram DS. Adolescent Attitudes and Beliefs Regarding Caffeine and the Consumption of Caffeinated Beverages. J Nutr Educ Behav. 2016 Mar;48(3):181-189.e1. doi: 10.1016/j.jneb.2015.12.004.