

## Succhi multi pericolosi



ACE-Getränke sind gefährlicher als gedacht (Foto: Archiv)

L'istituto per la protezione dei consumatori mette in guardia contro bibite „ACE“ (contenenti le vitamine A, C ed E) e certi succhi „multi“. Per fumatori e persone con problemi di cuore già un solo bicchiere danneggia la salute, dicono gli esperti. Su 61 bibite 55 contenevano del beta carotene aggiunto in modo isolato. Tale sostanza mette in pericolo la salute. Gli studi dimostrano che il beta carotene aggiunto aumenta la rata di cancro dei polmoni dei fumatori forti e la rata di casi di morte dei malati di cuore.

### **Pericolo inizia con un solo bicchiere**

Secondo i protettori dei consumatori solo 2 milligrammi di beta carotene isolato al giorno deve essere assimilato da un alimento. Secondo le indagini dell'istituto per la protezione del consumatore però in 38 casi di bibite A-C-E e di succhi multi già un bicchiere di 0,25 litri bastava per superare i 2 milligrammi al giorno consigliati. I succhi esaminati avevano dei valori dai 2,4 fino a 6 milligrammi. Le persone con i problemi di salute menzionati che bevono un bicchiere di 0,3 litri superano la dose giornaliera consigliata in altri 17 casi.

### **Beta carotene naturale non pericoloso**

Il risultato è altrettanto preoccupante considerando che le bibite A-C-E e i succhi multi sono bevuti in grandi quantità come dissetanti, dicono i protettori dei consumatori. Chi beve durante il giorno un litro di succo arriva a 24 milligrammi di beta carotene isolato – 12 volte più di quello consigliato ai fumatori e malati di cuore. Se invece il beta carotene deriva da una provenienza naturale come la polpa di carota, non è nocivo per la salute. I protettori dei consumatori criticano perciò che nessun indicazione sulla bottiglia metta in guardia il consumatore. Si consiglia dunque di leggere attentamente la lista degli ingredienti quando si compra la bottiglia. Possibilmente non ci deve essere scritto „beta-carotene“ oppure „provitamina A“. Complessivamente, mettono in dubbio il senso delle vitamine aggiunte. La popolazione non soffre di mancanza di vitamine e le vitamine che sono consumate ogni giorno non vengono aggiunte. Di conseguenza c'è più pericolo di un approvvigionamento eccessivo.