



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

### Quali effetti ha il guaranà?

Lun 28/01/2019 - 11:46

Il guaranà è una sostanza stimolante, per questo motivo viene spesso utilizzato come ingrediente per bibite energizzanti o consumato sotto forma di polvere o capsule. Inoltre, può essere contenuto in bibite rinfrescanti, gomme da masticare e barrette alla frutta.

La pianta del guaranà è una liana nativa dell'Amazzonia. All'interno dei suoi piccoli frutti rossi ci sono semi che, oltre a grassi e proteine, contengono anche un'alta concentrazione di caffeina, pari anche a cinque volte quella dei chicchi di caffè. "A differenza del caffè, tuttavia, la caffeina dei semi di guaranà esercita il proprio effetto stimolante soltanto poco a poco", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. "La caffeina contenuta nel guaranà, infatti, è legata ai tannini, che il corpo deve prima decomporre. Per questo motivo, il suo effetto è anche più duraturo".

La pubblicità decanta il guaranà come alternativa più delicata del caffè. Tuttavia, anche un consumo eccessivo di guaranà può provocare nausea, mal di testa, tachicardia e problemi di insonnia, e per bambini e ragazzi il consumo di prodotti che contengono questa sostanza è sconsigliato. Le bibite rinfrescanti possono contenere al massimo 320 mg di caffeina per litro; a partire da una concentrazione di 150 mg per litro, è obbligatoria l'avvertenza "Elevato contenuto di caffeina; sconsigliato per bambini e donne incinte o durante l'allattamento". Sulle confezioni di alimenti solidi contenenti caffeina deve essere riportata l'avvertenza: "Contiene caffeina. Alimento sconsigliato per bambini e donne incinte".