

ALIMENTAZIONE

ALCOL: PERCHÉ PUÒ FAR MALE. QUANTO NE POSSO ASSUMERE



L'abuso di alcol è condannato dalla classe medica e dalla Scienza dell'Alimentazione, ma nonostante ciò milioni di persone tendono ad abusarne. In particolare pare che le varie raccomandazioni non abbiano effetto sugli adolescenti italiani che sempre più ne fanno uso. Il perché della condanna all'abuso di alcol è ovvio in quanto può causare gravi danni alla salute da un punto di vista sia fisico che psichico. Tuttavia, un moderato consumo di vino o birra negli adulti può avere effetti favorevoli in quanto entrambe queste bevande contengono buone quantità di polifenoli che hanno un effetto protettivo nei confronti delle malattie cronico-degenerative, purché si rispettino le dosi consigliate.

Cosa si intende per bevande alcoliche

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua e per la restante da alcol etilico (etanolo); una piccola quota è costituita da altre sostanze: aromi, coloranti, antiossidanti, ecc. L'etanolo è una sostanza non essenziale per l'organismo, anzi per molte ragioni tossica. Il nostro corpo riesce comunque a sopportare l'introito di alcol fino a una certa dose che corrisponde a un consumo moderato.

Come si misura la quantità alcolica

Le dosi massime giornaliere consigliate sono di 2-3 Unità Alcoliche per gli uomini, 1-2 Unità Alcoliche per le donne, 1 Unità Alcolica per gli anziani. Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di alcool; tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico a gradazione media.

Quanto alcol posso bere

La quantità che un individuo può assumere, restando nei limiti della sicurezza per la sua salute, dipende dalla

concentrazione di alcol nel sangue che a sua volta è determinata da molti fattori:

- dalla quantità ingerita
- da sesso e peso della persona
- dalla quantità di acqua corporea
- dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcol
- dall'abitudine all'alcol.

Alcune persone lo reggono bene (non si sbronzano facilmente) ma questo non vuole dire che l'alcol in eccesso non faccia male anche a loro, anzi, visto che lo reggono bene sono portati a berne di più e a farsi più male correndo anche il rischio di diventare degli etilisti. Le donne, avendo un peso minore, minori quantità di acqua corporea e minore efficienza dei meccanismi di metabolizzazione dell'alcol, sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol, per questo viene consigliato di assumerne dosi minori rispetto agli uomini.

Inoltre bisogna ricordarsi che l'alcol (etanolo) apporta 7 calorie per grammo, che si aggiungono a quelle introdotte coi cibi. È opportuno pertanto evitare i superalcolici, che apportano solo calorie 'vuote' senza benefici salutistici, soprattutto per chi è tendente al sovrappeso o ha già un girovita abbondante. È buona regola limitare gli alcolici al solo consumo occasionale ed in ogni caso 'compensare' l'eccesso calorico con l'attività fisica. Teniamo presente che una donna di 50 chili che corre ad una velocità di circa 8 km ora, in quell'ora consuma circa 400 Kcal, la quantità calorica contenuta in 4 bicchieri di vino da 125 ml. Un uomo di 75 Kg che corra con la stessa intensità li smaltirà in 30 minuti. Ricordiamo quindi che, se abbiamo già mangiato le calorie necessarie al nostro dispendio energetico, per smaltire un bicchiere piccolo di vino o una birra ce ne vuole e non basta fare quattro passi come spesso si crede.

Attenzione ai momenti della giornata

Bisogna fare attenzione anche ai tempi: è vivamente consigliato di evitare di bere fuori pasto o a stomaco vuoto, prima di mettersi alla guida di autoveicoli o mentre si svolgono attività lavorative. In serata c'è spesso l'abitudine del momento detto happy hours, nel fine settimana aumentano i momenti in cui s'incontrano amici, abitudini sociali piacevoli in cui però è più facile consumare alcolici in maniera concentrata, e dove un bicchiere tira l'altro, spesso anche per imitazione di amici che bevono più di noi. In queste occasioni è bene ricordare il proprio stile di vita e quanto l'alcol possa essere dannoso: si può stare con gli amici anche senza bere o fumare, oppure limitare a qualche volta al mese questi momenti ludici.

Chi non deve bere alcol

Diverse persone non possono assumere bevande alcoliche: le donne in gravidanza o allattamento, chi soffre di malattie del fegato, gli alcolisti in trattamento e gli ex-alcolisti, la maggior parte delle persone diabetiche o con trigliceridi alti. Chi assume farmaci (inclusi i farmaci da banco) deve consultarsi con il proprio medico curante su eventuali controindicazioni e in ogni caso non bere mai se si assumono farmaci psicotropi.

Adolescenti e alcol

L'età in cui si inizia a consumare alcol sta diminuendo in tutto il mondo, indagini affidabili hanno determinato che molti adolescenti iniziano a bere di media dopo i 10 anni di età. I genitori debbono quindi vigilare attentamente e prima di tutto proibire gli alcolici ai bambini, o meglio ancora dare il buon esempio e non mettere vino o birra a tavola. L'alcol nell'età evolutiva produce molti più danni al cervello e al sistema nervoso e facilita la dipendenza sin da giovanissimi.

FALSE CREDENZE SULL'ALCOL

1. **Non è vero che l'alcol aiuti la digestione** ; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco, quindi niente amaro a fine pasto o, d'abitudine pochissimo alcol durante i pasti e bere acqua.

2. **Non è vero che il vino faccia buon sangue** ; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

3. **Non è vero che le bevande alcoliche dissetino** ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, diminuire drasticamente l'alcol in estate.

4. **Non è del tutto vero che l'alcol ci riscalda** . In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di contrarre malattie da raffreddamento o anche assideramento.

5. **Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock** : al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.

6. **Non è vero che l'alcol dia forza** . Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

Ricordate inoltre che l'alcol è la "droga" più diffusa al mondo e dà dipendenza, più se ne beve più si sente la necessità di berne ancora, fino a diventare degli alcolisti, uno stato di dipendenza che determina danni alla salute e alla vita sociale.

1 Fonte: INRAN - Linee guida (2003) BEVANDE ALCOLICHE: SE SI, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA