

COMUNICATI STAMPA

E' IL CENTRO ITALIA LA ZONA A PIÙ ALTO TASSO ALCOLICO

16-12-2008 - Italiani popolo di poeti naviganti, sognatori e anche bevitori. Lo dimostra il monitoraggio epidemiologico permanente della popolazione italiana dell'Osservatorio Nutrizionale e sugli Stili di Vita Grana Padano che ha registrato per un anno e mezzo il consumo di bevande alcoliche in tutta la penisola.

Solo il 22 % degli uomini ed il 42% delle donne dichiarano di non avere consumato bevande alcoliche nel mese precedente. Il vino si conferma al primo posto nelle preferenze, con un 30% di persone che dichiarano di bere almeno un bicchiere di vino alla settimana. E la zona italiana in cui il vino è apprezzato maggiormente è il Centro Italia. "Il Centro Italia rappresenta attualmente l'area dove vi è il maggiore consumo pro-capite di vino - afferma Alessandro Lubisco, docente di Statistica all'Università di Bologna - con una media di 2,3 bicchieri alla settimana, consumo significativamente superiore non solo rispetto al Sud (1,43 bicchieri/settimana) ed all'Italia insulare, la più parca (consumo pro-capite medio di soli 0,83 bicchieri/settimana), ma addirittura ad aree culturalmente legate alla trazione enogastronomica quali il Nord-Ovest (1,60 bicchieri/settimana) ed il Nord-Est (1,79 bicchieri/settimana)".

Il Nord Ovest a tutta birra

La birra tallona il vino da vicino, con un 23% di consumatori di almeno un boccale piccolo o lattina alla settimana. Anche per questa bevanda ci sono delle zone predilette di consumo, ed in questo caso è il Nord-Ovest la terra degli amanti delle "bionde", "rosse" e "al malto", con un consumo settimanale pro-capite di 0,74 boccali, che lascia significativamente a distanza il Nord-Est (0,52), il Sud (0,41) e le Isole (0,34), ma non il Centro Italia che segue a ruota con una media di 0,59 boccali/settimana.

Meno affezionati sono gli italiani ai superalcolici, che vengono consumati abitualmente solo dall'11% della popolazione. Tuttavia vi sono anche in questo caso forti variazioni tra le varie macroaree, con un forte consumo di superalcolici nel Nord-Ovest (media 0.49 bicchierini/settimana) seguito a debita distanza dal Centro (0,29), mentre il consumo medio di superalcolici crolla nelle rimanenti regioni italiane (Nord-Est 0,17; Sud 0,14; Isole 0,11).

Il 21% degli italiani riferisce di bere solo vino, il 10% solo birra, il 3% solo superalcolici; il 15% riferiscono di bere abitualmente sia vino che birra. Gli amanti degli alcolici 'a tutto tondo', ossia coloro che dichiarano di avere consumato nell'ultimo mese sia vino che birra che superalcolici sono il 12 % della popolazione intervistata.

Le regole d'oro del consumo consapevole

"I consumatori di bevande alcoliche devono essere bene informati per potere fare scelte che non danneggino la loro salute e quella degli altri" commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, Coordinatore scientifico dell'Osservatorio e Responsabile Nutrizione Clinica dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo (VB). "L'abuso di alcool, del quale spesso sono inconsapevoli, è una delle principali cause di morte, malattie e disabilità fisica e psichica. Tuttavia, un moderato consumo di vino o birra negli adulti può avere effetti favorevoli sulla salute in quanto entrambe queste bevande contengono buone quantità di polifenoli ed antiossidanti che hanno un effetto protettivo nei confronti delle malattie cronico-degenerative, purchè si rispettino le cinque regole d'oro, anche nel periodo delle feste:

1. Non superare le dosi massime giornaliere consigliate 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.

2. Assicurarsi una adeguata assunzione di acido folico con l'alimentazione. Questa vitamina, che ha un effetto protettivo nei confronti di alcune forme di tumore e di malattie cardiovascolari, viene inattivata dall'alcool. Il consiglio di assumere cinque porzioni al giorno di verdura e frutta garantisce la copertura dei fabbisogni.
3. Ricordarsi che l'alcool apporta 7 calorie per grammo, calorie che si sommano a quelle apportate dagli alimenti. Quindi è opportuno sia da una parte evitare i superalcolici, che apportano solo calorie 'vuote' senza benefici salutistici, ma anche, soprattutto per chi è tendente al sovrappeso o ha già un girovita abbondante. Limitare gli alcolici al solo consumo occasionale ed in ogni caso 'compensare' l'eccesso calorico con l'attività fisica (40 minuti di camminata o 10 minuti di bicicletta, a passo sostenuto, per ogni 1 U.A. assunta)
4. Attenzione a quando si assumono alcolici: evitare di bere fuori pasto o a stomaco vuoto, prima di mettersi alla guida di autoveicoli o mentre si svolgono attività lavorative. In ogni caso evitare di consumare bevande alcoliche in maniera concentrata nel fine settimana.
5. Diverse persone non possono assumere bevande alcoliche: le donne in gravidanza od allattamento, chi soffre di malattie del fegato, gli alcolisti in trattamento e gli ex-alcolisti, la maggior parte delle persone diabetiche e con trigliceridi alti. Chi assume farmaci (inclusi i farmaci da banco) deve consultarsi con il proprio medico curante su eventuali controindicazioni.

PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 – 349 4757783

e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it

sito internet: www.osservatorio.granapadano.it