

COMUNICATI STAMPA

L'ALCOL FA MOLTO PIÙ MALE DI QUANTO SI PENSI

(Desenzano del Garda, 11 ottobre 2018) Nel mondo 1 persona su 3 consuma bevande alcoliche (32,5%, pari a 2,4 miliardi di persone, delle quali lo 0,9% è rappresentato da donne e l'1,5% da uomini): questo il risultato di un recente studio, pubblicato ad agosto sulla rivista scientifica Lancet, che ha esaminato 694 studi sul consumo di alcol nel mondo e valutato i rischi per la salute associati bevande alcoliche in 195 nazioni. Dallo studio emerge che il consumo di una bevanda alcolica al giorno (10 g di alcol) aumenta dello 0,5% il rischio di sviluppare problemi di salute e del 7% in chi ne consuma due.

Gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano hanno intervistato 6250 adulti italiani indagando l'abitudine all'utilizzo di alcolici, soprattutto nei ragazzi maggiorenni con età inferiore ai 21 anni.

Dallo studio italiano è emerso che il 74% degli intervistati utilizza alcolici e, mediamente, consuma circa 10,2g di alcol al giorno (14,2 g gli uomini e 6,3 g le donne). Il 26% degli intervistati ha l'abitudine di consumare un aperitivo la settimana e di solito l'alcol è accompagnato da un buffet (21%).

L'abitudine all'aperitivo è prevalentemente dei giovani, infatti, il 45% degli intervistati sotto i 21 anni riferisce di farlo almeno 1 volta a settimana, il 62% sempre dei giovani riferisce di recarsi al bar o al pub dopo cena una volta a settimana.

Se si considera l'utilizzo di vino, il 30% degli intervistati dichiara di berne quotidianamente circa un bicchiere e il 20% dei ragazzi inizia a utilizzarlo prima dei 21 anni. La quantità di vino che bevono gli adulti intervistati corrisponde al consumo di riferimento LARN per le donne e inferiore per gli uomini, lontana quindi da implicazioni sulla salute. Però, il campione dello studio mette in evidenza che l'utilizzo dell'alcol nel nostro Paese è precoce, si stima che i 2/3 dei "bevitori" adulti inizi a utilizzare alcolici prima dei 21 anni e a rischio sono prevalentemente i maschi.

La dott.ssa Michela Barichella, presidente di Brain and Malnutrition Association e membro del comitato scientifico Osservatorio Grana Padano afferma: *"l'utilizzo dell'alcool è un fattore di rischio per moltissime patologie e può compromettere la "maturazione" del cervello, soprattutto in quelle aree coinvolte nel controllo degli impulsi. Infatti, in adolescenza la maturazione del cervello non è completa, vi sono aree come quella limbica che matura dopo i 20 anni"* - continua la Dott.ssa Barichella - *"ecco perché in alcuni Paesi, per esempio negli Stati Uniti, si pone il divieto di utilizzo degli alcolici sotto i 21 anni"*.

I danni dell'alcol non sono solo per il cervello, ma per tanti altri organi: è un fattore di rischio per molti tumori (fegato, cavo orale, gola, ecc.), l'organo maggiormente colpito è il fegato ma risente dell'effetto tossico dell'alcol anche l'apparato cardiovascolare e gastrointestinale. Inoltre, chi abusa di alcol è più soggetto a ipertensione, ictus e cardiopatie. L'alcolismo causa malnutrizione ma anche alterazioni della sessualità, diminuzione della libido, infertilità e impotenza, obesità.

Gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano hanno elaborato dieci importanti motivi per non abusare dell'alcol:

1. L'abuso di alcol crea dipendenza ed è paragonabile alle sostanze stupefacenti;
2. L'alcol è cancerogeno e crea danni d'organo come la cirrosi epatica;
3. Indebolisce il sistema immunitario e dà una maggiore sensibilità alle infezioni;
4. Riduce l'assorbimento delle vitamine A, D ed E;

5. Causa malnutrizione e alterazioni del peso corporeo;
6. Modifica la produzione di ormoni, ha un'azione negativa sulla fertilità e non favorisce le prestazioni sessuali;
7. In gravidanza può creare problemi al feto e al nascituro;
8. Può interferire con le terapie farmacologiche in atto;
9. Altera le funzioni cognitive ed è un fattore di rischio per il decadimento cognitivo;
10. Altera l'attenzione, riduce i tempi di reazione e dona sonnolenza, per questo motivo l'alcol non va assunto se si guida.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it - Telefono: 335-7835097