

False credenze sull'alcol

Non è vero che:

1. l'alcol aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce un aumento della secrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.



2. 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 (trigliceridi) presenti nel sangue.

3. 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.

4. Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi. 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 assideramento.

5. 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.

Come comportarsi:

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione durante i pasti o immediatamente prima o dopo mangiato.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- **Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri.**
- Se assumi farmaci (anche senza prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol.
- Riduci o elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, valori di trigliceridi elevati nel sangue.

Bibliografia

- www.inran.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - Roma
- 10insalute.provincia.padova.it/alcol/



UNITA' OPERATIVA
IGIENE degli ALIMENTI
e della NUTRIZIONE

**MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE**

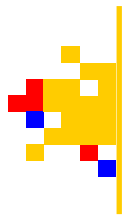


Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 / 5133921 - Fax 041/5133506
siandolo@ulss13mirano.ven.it



Bevande alcoliche: se si, solo in quantità controllata

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua, e per la restante parte da alcol etilico (o etanolo); una quota di entità minima è rappresentata da altre sostanze, sia naturalmente presenti che aggiunte: composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine, ecc.

Acqua a parte, il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'**etanolo**, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica.



Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, che tradotto in Unità Alcoliche (U.A.):

Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, che tradotto in Unità Alcoliche (U.A.):

- non più di **2-3 U.A.** al giorno per l'**uomo**
- non più di **1-2 U.A.** al giorno per la **donna**
- non più di **1 U.A.** al giorno per gli **anziani**.

DEFINIZIONE DI UNITÀ ALCOLICA (U.A.)

Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una 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 un bicchiere di aperitivo (80ml) o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.



L'**etanolo** apporta una cospicua quantità di **calorie** che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare.

Un bicchiere di vino (125 ml) di media gradazione (12°) fornisce 85 kcal mentre una lattina di birra (4,5°) apporta 100 kcal.

L'etanolo viene assorbito nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale: in modeste porzioni nella bocca ma soprattutto a livello dello stomaco.

Non esistendo possibilità di deposito per l'alcol nell'organismo, esso deve essere rapidamente metabolizzato. Questa trasformazione dell'etanolo avviene, ad opera di enzimi specifici che si trovano nello stomaco e soprattutto nel fegato.

È importante evitare di assumere bevande alcoliche a stomaco vuoto, perché l'alcol viene direttamente assorbito, e può provocare effetti dannosi per l'organismo prima che l'azione detossificante del fegato sia completata. È evidente che **bere alcolici a stomaco pieno è meglio**, perché fa sì che l'etanolo sia assorbito più lentamente e che diminuisca la quantità che entra nel circolo sanguigno.



Il fegato di un uomo di 70 kg di peso riesce a metabolizzare solo 6 g di alcol l'ora.

Ciò vuol dire che per smaltire l'alcol contenuto in 1 bicchiere di vino (che contiene 12 g di alcol) sono necessarie circa 2 ore.