

Lo sapevi che l'amaro dopo i pasti non fa digerire?



INDICE

Consiglio:

Leggi anche

È vero che il sapore amaro dato da alcune **erbe** contenute nei **liquori** può dare la sensazione di favorire i **processi digestivi**. Non a caso, gli amari serviti generalmente a fine pasto vengono chiamati anche “**digestivi**”. In realtà, queste erbe possono aiutare la digestione solo se consumate in altro modo (es. in infusi, tisane, etc.). L'**elevata quantità di alcool** contenuta in questi liquori, nonché **superalcolici** (in alcuni supera anche i 70 gradi alcolici), **rallenta lo svuotamento gastrico** e **non aiuta il sistema digestivo**.

- L'alcool è una molecola contenuta in tutte le bevande alcoliche (birra, **vino, cocktail**, liquori, etc.). La gradazione alcolica esprime la quantità percentuale di alcool rispetto al volume della bevanda: negli amari, o digestivi, è di solito compresa tra **15 e 55 gradi**.
- L'alcool apporta circa **7 kcal** per grammo, una quantità decisamente maggiore rispetto a **proteine** e **carboidrati**, che apportano invece **4 kcal** per grammo. Inoltre, a differenza di tutti gli altri macro e micronutrienti, l'alcool contiene solo **calorie vuote**, cioè energia che non apporta **nessuna sostanza nutritiva** al nostro organismo. Le bevande alcoliche, oltre alle calorie vuote provenienti dall'alcool, contengono anche molti **zuccheri**, che si sommano alle calorie fornite dagli alimenti e contribuiscono all'**aumento di peso** e alla produzione di notevoli quantità di **radicali liberi**. Se vuoi rallentare l'**invecchiamento precoce** ed avere **un'età biologica inferiore a quella anagrafica** devi evitare di eccedere con gli alcolici, possibilmente rinunciando ai superalcolici, e mangiare cibi ricchi di **antiossidanti**. Iscriviti a **questo programma** completamente gratuito per scoprire quali sono **gli alimenti più ricchi di antiossidanti e di nutrienti protettivi**, oltre a gustose ricette per prepararli.
- Se assunto in quantità eccessive, l'alcool può causare numerosi **effetti dannosi** al nostro corpo, come l'alterazione della **funzionalità del fegato**, l'infiammazione delle pareti dello stomaco e dell'**intestino**, l'**aumento della glicemia** e dei **trigliceridi** nel sangue, il rischio di dipendenza (alcolismo), la riduzione dello stato di attenzione e vigilanza, con conseguente aumento del rischio di incidenti stradali (è assolutamente **vietato mettersi alla guida dopo aver bevuto alcool!**), tremori, interazione con svariate terapie farmacologiche e anche aumento del rischio di tumori.

- Non è scientificamente provato il meccanismo tramite il quale gli amari conferiscano una **miglior digestione**. Un possibile ruolo è attribuibile alle erbe “digestive” contenute in alcuni amari (es. foglie di carciofo, liquirizia, anice, fiori di sambuco, menta, etc.), ma tali erbe possono comunque essere assunte in forma di **tisane o infusi** (preferibilmente non zuccherati), svolgendo le proprie funzioni di aiuto alla digestione senza gli effetti collaterali dell'alcool.

Consiglio:

Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo **con moderazione**, preferibilmente durante i pasti. Fra tutti gli alcolici, preferisci quelli **a basso tenore alcolico**, come vino e birra.

Se sei un **uomo**, puoi bere massimo **2 calici di vino da 125 ml** oppure **2 lattine di birra da 330 ml al giorno**. Se sei una **donna**, puoi bere massimo **1 calice di vino o 1 lattina di birra al giorno**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dr.ssa **Erica Cassani**

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.