

# L'alcol aiuta a combattere il freddo

Quando fa **freddo** tantissime persone cercano conforto in un bicchierino, convinte che l'**alcol** aiuti l'organismo a scaldarsi. Questa credenza è rafforzata anche dal fatto che nei paesi in cui il clima è particolarmente rigido si usa bere alcol più che altrove (per esempio in Russia), ma la ragione non è affrontare meglio il freddo. L'alcol è una **sostanza vasodilatatrice**, favorisce cioè la dilatazione dei vasi sanguigni e il fluido passaggio del sangue attraverso vene, arterie e capillari. Questo fenomeno genera effettivamente una **sensazione di calore**, ma **solo temporaneamente e senza far aumentare la temperatura corporea**. Pertanto, la convinzione che bere alcol aiuti a scaldarsi è **priva di fondamenta scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Alcol e caldo

La percezione di calore prodotta dall'alcol è momentanea e avvertita solamente in superficie. Appena ingerito, l'**etanolo** (costituente base di tutte le bevande alcoliche) produce un effetto **del tutto contrario al riscaldamento**: il sangue scorre più facilmente verso le estremità del corpo (viso, mani, piedi) e la **pressione sanguigna** prima si alza, poi si abbassa, facendo **disperdere tutto il calore all'esterno dell'organismo** (ipotermia). Perciò, il fenomeno di vasodilatazione e la relativa sensazione di calore non solo durano poco tempo, ma fanno anche in modo che il corpo si raffreddi ancora più velocemente a causa della dispersione di calore.

### • Rischio di ipotermia

Se si è esposti al freddo intenso per lunghi periodi di tempo, specie se all'esterno in luoghi non riscaldati, può essere **pericoloso** bere alcolici o **superalcolici**. Quando la temperatura corporea si abbassa, si è avvolti da uno stato di torpore che **stimola il sonno** e aumenta il **rischio di assideramento**: ecco perché tanti alcolisti senza tetto spesso muoiono congelati per le strade.

### • Alcol e alimentazione

Oltre a non far riscaldare, l'alcol non apporta neanche nutrienti utili al corpo poiché contiene solo **calorie vuote**, ossia energia **priva di sostanze nutritive**. Per questo motivo l'alcol, all'interno di una dieta **equilibrata** e varia, andrebbe bevuto con moderazione: **2 calici di vino** da 125 ml o **2 birre piccole** da 330 ml al giorno per l'uomo, 1 calice di vino o 1 birra piccola al giorno per la donna), privilegiando alimenti più utili e nutrienti per il nostro organismo, cioè quelli che contengono buone **proteine** ad alto valore biologico, tanto calcio, **vitamine** essenziali e **minerali** antiossidanti come quelli del **Grana Padano DOP**. Per seguire una dieta bilanciata in macro e micronutrienti ma, al tempo stesso, rispettare le **tue calorie giornaliere** puoi scaricare gratis **questo programma** di controllo del peso.

## RICORDA

Bere alcolici non protegge dal freddo, né aiuta a scaldarsi.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### ***Dott.ssa Carolina Poli***

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

## 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.