

# Esagerare con gli alcolici solo nel weekend non fa male

L'abbuffata alcolica (*binge drinking*) consiste nell'assumere alcolici in un breve lasso di tempo, ad esempio il sabato sera, in quantità tale da superare la tolleranza individuale. Lo scopo è la rapida ubriacatura ottenuta dal trangugiare l'alcol tutto d'un sorso. Questa pratica è molto diffusa tra i giovani, che spesso pensano che bevendo tanto, ma solo nel weekend, l'alcol non possa nuocere alla loro salute. Ma è veramente così? In realtà no perché con il *binge drinking*, oltre alla pericolosità data dalla **quantità eccessiva di etanolo**, si **amplifica l'effetto negativo dell'alcol** sulle capacità e sulla salute fisica e mentale. Pertanto, la convinzione che bere in modo esagerato, ma soltanto nel weekend, non faccia male è **assolutamente priva di fondamenta scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Alcol e calorie vuote

L'**alcol** (etanolo) apporta ben 7 calorie per grammo, che si aggiungono a quelle introdotte con gli alimenti della giornata. In particolare, è consigliabile evitare di bere superalcolici perché apportano solo **calorie vuote**, cioè senza **nessuna sostanza nutritiva**. Questo è valido soprattutto per chi è tendente al sovrappeso o ha già un **girovita** abbondante. È buona regola limitare gli alcolici al solo consumo occasionale e, in ogni caso, compensare l'eccesso calorico con **l'attività fisica**.

### • Alcol e radicali liberi

Quando si esagera con l'alcol si producono anche abbondanti quantità di **radicali liberi**, nemici della salute e della bellezza perché velocizzano i processi di invecchiamento cellulare dell'organismo. Per contrastare e rallentare la loro azione negativa è bene adottare una specifica dieta che puoi scaricare gratis **qui**. Questo programma fornisce **otto menu** (due per ogni stagione) con gli alimenti più ricchi di **antiossidanti** e nutrienti protettivi, oltre a gustose ricette per prepararli.

## RICORDA

Bere quantità eccessive di alcol, anche se solo nel weekend, non è mai un toccasana per il nostro organismo. È consigliabile bere con moderazione: per gli **uomini** massimo **due bicchieri** al giorno di vino (125 ml), per le **donne** massimo **uno**. Evitare sempre di mettersi alla guida dopo aver bevuto.

## 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.

