

# Alcol: sai cosa bevi?



## INDICE

Quante volte si sente dire che “il vino fa buon sangue”, che l’amaro dopo i pasti fa digerire e che il vino contiene sostanze anti-invecchiamento? Vi è anche la credenza diffusa che i francesi, nonostante un’alimentazione ricca di grassi saturi (burro, uova, paté, salumi, ecc.), abbiano livelli normali di colesterolo perché bevono vino rosso.

Ma **come stanno esattamente le cose?** Le linee guida della sana e corretta alimentazione dell’INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), riportate di seguito, possono venirci in aiuto.

## Cosa sono le bevande alcoliche?

Le bevande alcoliche sono composte per la maggior parte da acqua, e per la restante parte da alcol etilico (o etanolo). Una minima quantità è rappresentata da altre sostanze, naturalmente presenti o aggiunte: composti aromatici, coloranti, antiossidanti, vitamine ecc. **L’etanolo** (costituente fondamentale e caratteristico delle bevande alcoliche) è una sostanza estranea all’organismo e non essenziale; anzi, per molti versi, **tossica**. Tuttavia, entro i limiti di un consumo moderato, il corpo umano è per lo più in grado di sopportare questa sostanza senza danni evidenti.

## False credenze sull’alcol

- Non è vero che l’alcol aiuta la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.
- Non è vero che il vino “fa buon sangue”; al contrario l’abuso di alcol può esser responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
- Non è vero che le bevande alcoliche dissetano ma, al contrario, disidratano: l’alcol richiede, infatti, una grande quantità di acqua per essere metabolizzato; in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, poiché provoca un blocco dell’ormone antidiuretico.
- Non è del tutto vero che l’alcol ci riscalda. La vasodilatazione di cui è responsabile l’alcol produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che comporta in realtà un ulteriore raffreddamento del corpo: in caso di temperature rigide questo aumenta il rischio di assideramento.
- Non è vero che l’alcol aiuta a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un minore afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.
- Non è vero che l’alcol dà forza. Essendo un sedativo, esso dà solo la sensazione di un minor affaticamento e dolore. Inoltre, solo una parte delle calorie provenienti dall’alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

È invece vero che gli effetti dell'alcol sono una delle cause dell'invecchiamento precoce.

## Alcol e calorie

Sulle etichette delle bevande alcoliche è riportato il contenuto di alcol espresso in gradi, (cioè quanto volume di alcol è presente in 100 ml di liquido totale). Ma a quante calorie (kcal) hanno le bevande alcoliche? Bisogna considerare che, oltre alle kcal provenienti dall'alcol, esse contengono molti zuccheri. La tabella che segue indica le kcal delle bevande alcoliche più frequentemente consumate.

TABELLA 1 - QUANTITÀ DI ALCOL E APPORTO CALORICO DI ALCUNE BEVANDE ALCOLICHE					
Bevanda alcolica	Misura standard	Quantità (ml)	Contenuto di alcol (g)	Apporto calorico (kcal)	Unità alcoliche (U.A.)
Vino da pasto (12 gradi)	1 bicchiere	125	12	84	1
Vino da pasto (11 gradi)	1 bicchiere	125	11	77	0,9
Vino da pasto (13,5 gradi)	1 bicchiere	125	13	91	1,1
Birra normale (4,5 gradi)	1 lattina	330	12	100	1
Birra doppio malto (8 gradi)	1 boccale	200	12	170	1
Vermouth dolce (16 gradi)	1 bicchierino	75	10	113	0,8
Vermouth secco (19 gradi)	1 bicchierino	75	10	82	0,8
Porto, aperitivi (20 gradi)	1 bicchierino	75	12	115	1
Brandy, cognac, grappa, rum, vodka, whisky (40 gradi)	1 bicchierino	40	13	94	1,1

Fonte: INRAN

Un bicchiere di vino (12 gradi) da 125 ml apporta 84 calorie (Kcal), 100 g di patate ne apportano la stessa quantità . Ma mentre gli alimenti contengono nutrienti utili al nostro organismo, l'alcol ha solo **“calorie vuote”**, cioè apporta energia ma nessuna sostanza nutritiva. Tuttavia le kcal vuote dell'alcol si sommano a quelle fornite dagli alimenti contribuendo **all'aumento del peso** , oltre che alla produzione di notevoli quantità di radicali liberi. Attenzione quindi a non sostituire un piatto di pasta con un bicchiere di vino. I grandi consumatori di alcol hanno meno appetito perché assumono dall'alcol parte dell'energia per vivere. Questo li porta però a non assumere le sostanze nutritive degli alimenti di cui tutti abbiamo bisogno (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali). Le sostanze **antiossidanti** che introduciamo con l'alimentazione equilibrata come le vitamine A, C, E e i composti fenolici presenti in frutta e verdura possono in qualche modo ostacolare i danni dell'alcol; tuttavia non esiste una quantità definita di sostanze protettive che possa rimediare ai **danni che l'alcol può provocare**.

## I maggiori danni provocati dall'alcol

L'abuso cronico di alcol provoca una serie di danni a vari sistemi (apparati), gravi squilibri nutritivi e seri rischi di malnutrizione. Le carenze nutritive che derivano dall'abuso cronico di alcol amplificano la **tossicità dell'etanolo** sui vari sistemi. Le manifestazioni cliniche più gravi si riscontrano in diversi sistemi, quali:

- sistema nervoso centrale e periferico: **europatia periferica, tremore, allucinazioni, psicosi e demenza;**
- sistema digerente: **gastriti acute e croniche, emorragie, ulcere, cirrosi epatica e danni al pancreas;**
- sistema cardiovascolare: innalzamento della **pressione arteriosa** , comparsa di vari tipi di **cardiopatia**.

Anche quantità moderate di alcol aumentano il rischio d'insorgenza di vari tipi di **tumore** in diversi organi (soprattutto alla mammella, al cavo orale, alla faringe e alle prime vie respiratorie, allo stomaco).

## Mai prima dei 21 anni

Bisogna evidenziare che il consumo di alcol nel nostro Paese è davvero precoce: si stima infatti che **2/3 dei bevitori adulti inizi a utilizzare alcolici prima dei ventuno** anni. Durante l'adolescenza la maturazione del cervello non è completa e vi sono aree cerebrali come quella limbica che **matura dopo i vent'anni**, ecco perchè in alcuni Paesi, per esempio negli Stati Uniti, si pone il divieto di bere alcol al di sotto dei ventuno anni d'età.

## Se bevi non guidare!

A seconda della concentrazione dell'alcol nel sangue si manifestano i ben noti effetti sul **sistema nervoso** e sull'organismo in generale. Tali effetti possono manifestarsi anche con l'assunzione di piccole dosi e riducono la capacità di concentrazione e attenzione alla guida dell'auto con conseguenze pericolose per il conducente e per gli altri.

La legislazione dei Paesi europei (e della grande maggioranza dei Paesi del mondo) stabilisce un limite di **0,5 g** di alcol per litro di sangue: oltre tale limite è severamente proibito mettersi alla guida dell'auto. Il mancato rispetto di questa regola porta a sanzioni e alla perdita dei punti della patente, ma in realtà gli effetti dell'alcol possono manifestarsi anche in dosi minori, poiché variano da persona a persona. Anche valori di **0,2 g** di alcol per litro (meno della metà stabilita dalla legge) possono alterare la percezione della realtà, portando ad avere una considerazione fittizia dei pericoli e delle proprie capacità.

## Come mi devo comportare?

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione e preferibilmente durante i pasti. Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico, come vino e birra.
- Se sei un uomo, per il vino limitati a 2-3 bicchieri da 125 ml al giorno, per la birra da 2 a massimo 3 bottigliette (o lattine) da 330 ml.
- Se sei una donna, bevi al massimo 1-2 bicchieri di vino o 1-2 lattine di birra al giorno. Evita completamente l'assunzione di bevande alcoliche durante la gravidanza e l'allattamento.
- Assicurati che i tuoi figli non assumano bevande alcoliche in età adolescenziale.
- Se hai più di 65 anni riduci drasticamente il consumo di alcolici.
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o se devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri: in queste situazioni è necessario che tu conservi intatte le tue capacità di attenzione, di valutazione e di coordinazione motoria.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci da banco) evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuto esplicita autorizzazione da parte del tuo medico curante ad assumere durante i pasti le quantità indicate nella tabella.
- Riduci o, meglio elimina, l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso, obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

### RICORDA

**Se vuoi veramente rallentare l'invecchiamento precoce ed avere un'età biologica inferiore a quella anagrafica**, devi evitare di assumere alcool oltre le quantità consigliate, rinunciando soprattutto al consumo di superalcolici.

### 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.