

L'ALCOL

il corretto consumo dell'alcol

REGOLARE
L'USO

EVITARE
L'ABUSO



L'ALCOL

La presente pubblicazione è stata redatta da:

Azienda USL di Bologna
Dipartimento di Sanità Pubblica
Direttore
Dott. Fausto Francia

Area epidemiologia promozione della salute
comunicazione del rischio
Responsabile
Dott. Paolo Pandolfi

U.D. Promozione della salute
Responsabile
Dott.ssa Patrizia Beltrami

Via Gramsci, 12 - 40121 Bologna
Tel. 051-6079848 - 051-6079880
@mail: edusan@ausl.bologna.it

Autori
Simona Benassi
Giuseppe Lacava
Sandra Rapalli

Realizzazione editoriale
M.auro Editore di Cagnoni M.

Grafica
Massimiliano Serra

Stampa
Stabilimento Tipografico di S. Sofia (FC)

Foto
Luca Loli

5° Ristampa riveduta e corretta
Ottobre 2008

È vietata la riproduzione integrale e parziale senza l'autorizzazione scritta dell'Azienda USL di Bologna

Si ringrazia per la collaborazione la Dott.ssa Teresa Alberti

Altre foto per gentile concessione di: Bologna soccorso
Centro Divulgazione Agricola della Provincia di Bologna

SOMMARIO

- Le bevande alcoliche: tradizioni, usi e costumi	Pag. 4
- Che cos'è l'alcol	Pag. 7
- Il percorso dell'alcol nel nostro organismo	Pag. 8
- Quali effetti produce nell'uomo	Pag. 9
- Gli effetti immediati	Pag. 10
- Gli effetti a lungo termine	Pag. 12
- Alcol e cause di morte	Pag. 14
- Caratteristiche delle bevande alcoliche	Pag. 16
- Contenuto alcolico di alcune bevande	Pag. 18
- L'alcol può non essere dannoso	Pag. 20
- Alcol e guida	Pag. 22
- Alcol e farmaci	Pag. 26
- Alcol e sport	Pag. 27
- Chi, come e perché si beve	Pag. 28
- Quando non bere	Pag. 32
- A chi rivolgersi per chiedere aiuto	Pag. 34
- Bibliografia	Pag. 40
- Glossario	Pag. 44

1. Le bevande alcoliche: tradizioni, usi e costumi.

L'ALCOL NON può essere considerato un elemento indispensabile per la vita, non essendo essenziale per il nostro organismo; anzi, se assunto in elevate quantità può essere dannoso per la salute.

L'alcol è classificabile fra le cosiddette sostanze voluttuarie, vale a dire quelle che vengono introdotte nell'organismo perché ritenute "gradevoli", che provocano sensazioni diverse dal solito e apparentemente positive, come il the, il caffè e il tabacco.

È indiscutibile però che l'uomo, sin dall'antichità, ha sempre prodotto e consumato sostanze alcoliche.

La pianta più utilizzata inizialmente fu l'albero della palma, ma anche la canapa, l'agave, il riso, il grano, l'orzo.

Tra le attuali bevande la birra ha le tradizioni più antiche, ve ne sono tracce risalenti a 10.000 anni prima di Cristo, mentre la "nascita" del vino è relativamente più recente e data intorno al 4.000 A.C.

Questa differenza di "età" è giustificata dal fatto che l'orzo era molto più diffuso geograficamente e più facile da conservare, quindi era possibile produrre la bevanda quando se ne aveva bisogno.

La coltivazione dell'uva, invece, era meno diffusa, richiedeva metodi di coltivazione più complessi, il raccolto e l'impiego erano legati ad un solo periodo dell'anno: la vendemmia.

Inoltre conservare il vino richiedeva tecnologie più sofisticate rispetto alla birra.

La viticoltura e l'arte di fare il vino hanno origini orientali, sono infatti le

popolazioni ariane che introducono in occidente queste culture in occasione delle loro migrazioni.

Con l'espansione della coltivazione della vite e il conseguente aumento di produzione del vino, vengono progressivamente soppiantate le produzioni delle altre bevande alcoliche definite come "povere".

Le bevande alcoliche in generale, e il vino in particolare, hanno trovato gran utilizzo in campo medico: da Ippocrate, il grande medico greco, a Galeno, alla Scuola Salernitana fino ai primi anni di questo secolo.

Anche nella medicina araba il vino trova vari impieghi a scopo terapeutico, e questo uso permane in parte anche dopo la proibizione coranica.

I primi studi effettuati alla fine del secolo scorso da fisiologi francesi a Parigi dimostrarono che la tossicità dell'alcol dipendeva dalla quantità di questo nel sangue (alcolemia).

Le bevande alcoliche hanno avuto anche un importante ruolo nelle pratiche religiose di moltissimi popoli, dal Mescal utilizzato nelle civiltà precolumbiane, al vino utilizzato in Grecia e a Roma con la mitologia di Dioniso e di Bacco cui erano dedicate apposite feste religiose.

La vite e il vino hanno un ruolo centrale nella religione cristiana: la tradizione legata a Noè, il vino come sangue del Cristo, i membri della Chiesa come tralci di una unica vite, etc.

Le brevi note sin qui riportate, dimostrano come l'uso di bevande alcoliche è parte integrante di molte culture in cui il bere non è solo tollerato, ma è considerato utile e importante, pur se abbastanza regolamentato: le donne non possono bere, il vino è riservato solo ad alcune autorità, si può bere solo in alcune circostanze, etc...



Le modalità del bere e il tipo di bevande consumate hanno subito notevoli trasformazioni nel corso della storia, con accelerazioni e stravolgimenti molto evidenti negli ultimi 50 anni.

In Italia, ad esempio, il rapido passaggio da una società patriarcale e prevalentemente contadina ad una urbana e fortemente industrializzata ha determinato il superamento delle tradizionali osterie in cui gli uomini consumavano vino e socializzavano nelle giornate di festa, a favore dei più anonimi bar cittadini. In questi locali è concesso anche alle donne bere in pubblico, e gli avventori preferiscono sempre più superalcolici nazionali e esteri come la grappa, il whisky e la vodka rispetto al vino.



2. Che cos'è l'alcol

L'ALCOL ETILICO o etanolo, è un liquido incolore più leggero dell'acqua (densità = 0,8), di sapore bruciante, che si produce dalla fermentazione degli zuccheri.

Normalmente si utilizzano gli zuccheri presenti nella frutta (uva, mele, pere, etc.), nei cereali, nei semi e nei tuberi (patata).

La fermentazione è un processo chimico che viene scatenato dai "lieviti", minuscoli microrganismi presenti naturalmente sulla superficie del prodotto destinato alla fermentazione (come nel caso dell'uva), o aggiunti artificialmente dall'uomo (come nel caso della birra).

A seguito della fermentazione è possibile "concentrare" l'alcol presente nella bevanda tramite la "distillazione", antico processo di produzione dell'alcol già descritto da Plinio il Vecchio nel 77 A.C..

Ogni grammo di alcol produce energia una volta introdotto nell'organismo, ed esattamente 7 Kcalorie per grammo, contro le 4 Kcalorie di un grammo di zucchero e le 9 Kcalorie di un grammo di olio o di burro.

Le calorie prodotte dall'alcol però hanno una particolarità, sono "calorie vuote", cioè producono solo energia, ma non apportano alcun principio nutritivo necessario per la vita.

Per questo motivo quando si intraprende una dieta per dimagrire viene normalmente sconsigliata l'assunzione di alcol per evitare un "inutile" carico calorico.



3. Il “percorso” dell'alcol nel nostro organismo

L'ALCOL, UNA volta introdotto in bocca, viene trattato come qualunque altro alimento, quindi percorre tutto il sistema digerente.

Giunto nello stomaco subisce una prima elaborazione, dopodiché entra nel sangue per raggiungere in massima parte il fegato, mentre una certa percentuale raggiunge direttamente il cervello e i nervi.

Questa è la quantità di alcol che agendo direttamente sul Sistema Nervoso è responsabile degli effetti di eccitazione o di sedazione.

Circa il 90% dell'alcol introdotto viene “elaborato” e trasformato in acqua e anidride carbonica, mentre il rimanente 10%, viene smaltito direttamente attraverso la respirazione, il sudore e le urine.

Per questo motivo dopo aver bevuto si... “puzza di alcol”.

I tempi di smaltimento dell'alcol sono circa 4/6 ore, ma dipendono molto dalla quantità ingerita, dal peso corporeo, dalla efficienza del sistema digerente e soprattutto da quella del fegato.



4. Quali effetti produce nell'uomo

L'ALCOL CAUSA lesioni di varia natura e gravità sul sistema nervoso (cervello e nervi), sul sistema digerente (bocca, esofago, stomaco, intestino, fegato, pancreas), sul sistema cardiocircolatorio (cuore, arterie e vene), sull'apparato riproduttore, sul feto.

Gli effetti riscontrati dipendono essenzialmente dalla quantità di alcol presente nel sangue (alcolemia) nel tempo, e cioè da quella che si definisce come "curva alcolemica".

L'alcolemia, a sua volta dipende dalla quantità di alcol ingerito, dalla qualità dell'assunzione (tipo di bevanda), dalle modalità (unica bevuta o ripetute piccole bevute), e dalla presenza di cibo nello stomaco.

È sempre preferibile bere durante i pasti, poiché in questo modo si riducono gli effetti dell'alcol in quanto:

- a) meno alcol entra nel circolo sanguigno (alcolemia più bassa rispetto all'assunzione a stomaco vuoto);
- b) minori quantità di alcol raggiungono il fegato e il cervello, quindi si riducono i danni epatici e al sistema nervoso centrale;
- c) minori danni vengono causati alla superficie interna dello stomaco (mucosa gastrica).



Gli effetti immediati

COSA SUCCEDA	PERCHÉ SUCCEDA	TIPO DI PERICOLO
Rossore delle gote e della cute	Aumento temporaneo del calibro delle vene e delle arterie che passano sotto la cute (azione di vasodilatazione periferica)	
Senso di caldo	Come sopra, dopo qualche tempo subentra una sensazione di freddo più intensa a causa della perdita di calore	Permanendo molto tempo a basse temperature aumentano le possibilità di assideramento
Brucciori di stomaco (acidità gastrica)	Effetto lesivo sulla parete interna dello stomaco (mucosa gastrica)	Gastrite o infiammazione della mucosa
Senso di benessere artificiale o euforia	Effetto sul sistema nervoso centrale	Si è portati a sottovalutare il pericolo
Falso apprezzamento della distanza	Effetto sul nervo ottico	Errata percezione degli ostacoli anche stradali
Aumento della sensibilità all'abbagliamento notturno	Effetto sul nervo ottico - allungamento dei tempi di adattamento dell'occhio al cambiamento di illuminazione	Abbagliamento prolungato con cecità temporanea
Non si vede più con la coda dell'occhio (restringimento del campo visivo)	Effetto sul nervo ottico	Scarsa visibilità agli incroci
Si vede doppio (diminuzione della capacità di fusione binoculare)	Effetti sul sistema nervoso centrale	Errata percezione degli ostacoli stradali
Alterazione delle percezioni e dello stato di coscienza - rallentamento delle capacità mentali	Effetto sul sistema nervoso centrale	Grave rallentamento dei riflessi (conseguente inabilità alla guida)
Stato di ubriachezza	Effetto sul sistema nervoso centrale	Perdita della coordinazione (totale inabilità alla guida)

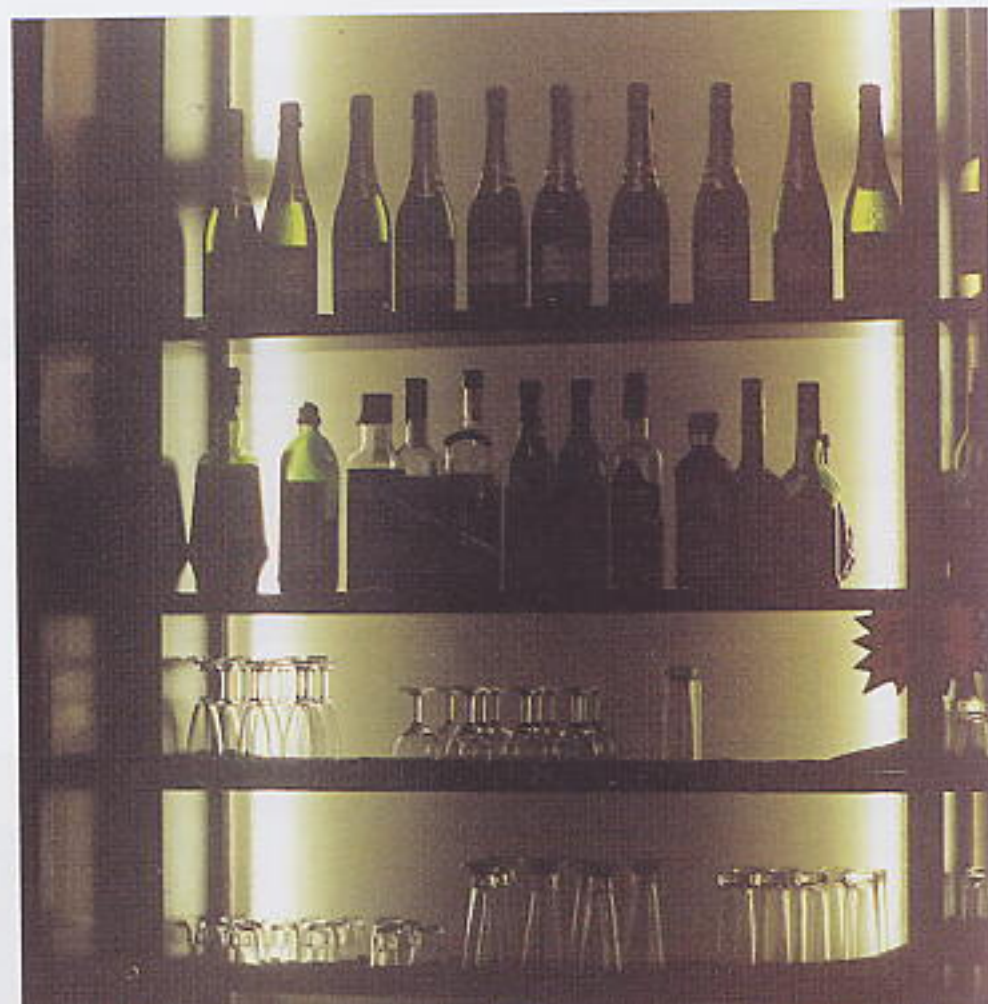


Gli effetti a lungo termine

COSA SUCCEDDE	PERCHÈ SUCCEDDE	TIPO DI PERICOLO
Dimagrimento	Diminuisce l'appetito e l'alcol sostituisce in parte l'apporto che dovrebbe essere garantito dal cibo	Minore risposta alle infezioni (immuno-depressione)
Malattie acute e croniche del fegato: epatite alcolica, steatosi, cirrosi epatica, cancro epatico	Eccessivo consumo di alcol ripetuto nel tempo (ripetute intossicazioni alcoliche)	Danni irreversibili al fegato fino al coma epatico e alla morte
Malattie acute e tumori di tutto il tubo digerente: bocca, esofago, stomaco, intestino e pancreas	Eccessivo consumo di alcol ripetuto nel tempo (ripetute intossicazioni alcoliche)	Danni irreversibili al tubo digerente, fino alla morte
Malattie acute e croniche del cervello e dei nervi: demenza alcolica, confusione mentale, polinevriti, etc...	Eccessivo consumo di alcol ripetuto nel tempo (ripetute intossicazioni alcoliche)	Danni irreversibili al cervello e ai nervi
Malattie a carico del cuore e delle arterie e vene: accelerazione dei battiti (tachicardia), dolori al cuore e senso di oppressione, aumento della fragilità dei vasi sanguigni	Eccessivo consumo di alcol ripetuto nel tempo (ripetute intossicazioni alcoliche)	Danni al cuore di varia gravità fino alla morte, emorragie cerebrali
Malattie dell'apparato riproduttore: negli uomini impotenza e riduzione della fertilità, nelle donne riduzione della fertilità	Eccessivo consumo di alcol ripetuto nel tempo (ripetute intossicazioni alcoliche)	Scarse possibilità di avere figli sani
Malattie a carico del bambino in corso di gravidanza	Eccessivo consumo di alcol ripetuto nel tempo (ripetute intossicazioni alcoliche)	Danni gravi e spesso irreversibili al bambino



5. Caratteristiche delle bevande alcoliche



LE BEVANDE alcoliche sono costituite solitamente da una discreta parte di acqua in cui è disciolto alcol etilico ed altri componenti che conferiscono alla bevanda il calore tipico, il sapore, il profumo, etc.

La caratteristica principale è sicuramente la "gradazione alcolica", e cioè la percentuale di alcol in volume presente nella bevanda.

Per alcuni prodotti è obbligatorio segnalare in etichetta questa informazione, come ad esempio nel vino, mentre in altri casi è a discrezione del produttore.

VINO: è il risultato della fermentazione dell'uva fresca. Non può avere una gradazione alcolica inferiore all'8%.

BIRRA: viene prodotta dalla fermentazione alcolica del malto d'orzo torrefatto con aggiunta d'acqua e di luppolo. In base alla gradazione alcolica vi sono quattro tipi di birra: analcolica, media o normale, speciale, al doppio malto.

ACQUAVITE di vino o BRANDY; si ottiene dalla distillazione di vino di qualsiasi gradazione. Il grado alcolico può variare da 30° a 86°.

GRAPPA: acquavite prodotta distillando le vinacce.

WHISKY: acquavite ottenuta dalla distillazione del mosto fermentato di cereali quali l'orzo e l'avena. Deve essere invecchiato per almeno tre anni in botti di legno prima della vendita.

VODKA: acquavite derivata dalla distillazione di orzo e avena.



Contenuto alcolico di alcune bevande alcoliche

TIPO DI BEVANDA	GRAD. ALCOLICA	GR. DI ALCOL PER L.	GR. DI ALCOL PER DOSE
birra analcolica	da 0 a 1 grado	da 0 a 8 grammi	1 boccale = 2,64 gr. (*)
birra normale	3 gradi	24 grammi	1 boccale = 7,92 gr.
birra speciale	> 3,5 gradi	> 28 grammi	1 boccale > 9,2 gr.
birra doppio malto	> 4 gradi	> 32 grammi	1 boccale > 10,6 gr.
vino	10 gradi	80 grammi	1 bicchiere = 10,4 gr. (**)
	12 gradi	96 grammi	1 bicchiere = 12,5 gr.
vermut/porto	18 gradi	144 grammi	1 bicchierino = 5,8 gr. (***)
marsala/vini passiti	22 gradi	176 grammi	1 bicchierino = 7,0 gr.
amaro	30 gradi	240 grammi	1 bicchierino = 9,6 gr.
brandy - cognac - vodka	40 gradi	320 grammi	1 bicchierino = 12,8 gr.
grappa - whisky	42 gradi	336 grammi	1 bicchierino = 13,4 gr.

(*) 1 boccale = cc. 330

(**) 1 bicchiere = cc. 130

(***) 1 bicchierino = cc. 40

Solitamente la gradazione alcolica della birra è indicata in etichetta in gradi saccarimetrici. 3,6 gradi saccarimetrici equivalgono a 1 grado alcolico.



6. L'alcol può non essere dannoso

RIBADENDO IL concetto che in una dieta corretta non è assolutamente necessario prevedere l'introduzione di bevande alcoliche, è possibile però indicare la quota massima giornaliera ammissibile o tollerabile dal nostro organismo; tale quota per gli uomini è pari a 40 grammi di alcol al giorno e per le donne a 30 grammi di alcol al giorno, da suddividere a piacere tra pranzo e cena.

Nell'anziano la dose si riduce a 30 grammi al dì per l'uomo e a 25 grammi al dì per la donna.

Tali quantità sono indicate per soggetti sani e a patto che non superino il 10% delle calorie totali introdotta nella giornata.

Quindi un uomo sano che consuma 40 grammi di alcol/giorno (1 grammo di alcol = 7 Kcalorie), deve introdurre una dieta giornaliera che complessivamente sia almeno uguale a 2.800 Kcalorie, una alimentazione decisamente abbondante.

L'organizzazione Mondiale della Sanità, nella sua rivista "Santè du mond", ha fornito utili consigli sulle modalità con cui consumare alcol:



1. Bere a piccoli sorsi e nel maggiore tempo possibile
2. Mentre si beve distrarsi con un'attività piacevole
3. Cambiare spesso tipo di bevanda
4. Diluire i liquori
5. Nelle bevute di gruppo, dopo il primo giro, scegliere un analcolico
6. Mangiare prima o durante la bevuta
7. Non bere per almeno un giorno alla settimana
8. Cominciare a bere il più tardi possibile (in rapporto all'età)

In alcune situazioni è assolutamente errato e pericoloso consumare alcol, ad esempio:

- PRIMA DEI 18 ANNI
- IN CASO DI GRAVIDANZA
- DURANTE L'ALLATTAMENTO
- QUANDO SI È ALLA GUIDA DI UN VEICOLO DI QUALSIASI TIPO
- QUANDO SI ASSUMONO ALCUNE MEDICINE
- QUANDO SI FANNO LAVORI PERICOLOSI O DI PRECISIONE.



7. Alcol e guida

PARTICOLARE SPAZIO merita questo argomento, poiché l'alcol è responsabile di circa la metà di tutti gli incidenti stradali.

La modalità più sicura per mettersi alla guida di qualunque mezzo (dalla bicicletta all'autobus) è quella di astenersi completamente dall'utilizzo di bevande alcoliche, proprio per gli effetti immediati che ha l'alcol sul nostro organismo.

Ad esempio, il piacevole senso di benessere che si instaura subito dopo l'assunzione di basse quantità di alcol porta il soggetto a sottovalutare il pericolo.

Questa è una situazione molto rischiosa: ci si ritiene molto abili proprio nel momento in cui le nostre *performance* psicofisiche sono invece limitate.

Per non parlare dell'alterazione delle percezioni visive come la riduzione della vista con "la coda dell'occhio" (riduzione del campo visivo) quando attraversiamo un incrocio, o l'aumentata sensibilità all'abbagliamento nella guida notturna, e, soprattutto, del grave rallentamento di tutti i riflessi.

Il rallentamento dei riflessi, e complessivamente della capacità mentali, ci impedisce di correggere rapidamente gli errori di guida che frequentemente commettiamo a seguito dell'errata visione che abbiamo dello scenario stradale che stiamo attraversando.

Quindi non siamo in grado di affrontare tempestivamente eventuali situazioni di emergenza che si dovessero presentare.

Da non sottovalutare infine il rischio dei "colpi di sonno" che sono indotti dall'effetto sedativo prodotto dall'alcol.

Proprio a causa dei gravi rischi connessi con l'assunzione di bevande alcoliche e guida, il Codice della Strada è stato oggetto di numerose e profonde modifiche e il legislatore ha varato nuove e specifiche leggi.

L'alcoemia legale, ovvero la quantità di alcol presente nel sangue del conducente che viene tollerata, è pari a 0,5 grammi di alcol per litro di sangue.

Se vengono rilevati valori superiori sono previste una serie di sanzioni di varia natura: economica (ammende), amministrativa (sospensione o revoca della patente, fermo o confisca del veicolo), penale (arresto), e perdita del "punti patente" (a seguito dell'introduzione della patente a punti).

Dette sanzioni sono proporzionali al tasso alcolemico riscontrato nel conducente.

Sono stati individuati tre intervalli:

- alcoemia superiore a 0,5 g/l e inferiore a 0,8 g/l
- alcoemia superiore a 0,8 g/l e inferiore a 1,5 g/l
- alcoemia superiore a 1,5 g/l

Sono previste severe sanzioni se il conducente si rifiuta di sottoporsi ai controlli alcolemici disposti dagli Operatori di Polizia, analogamente a quanto previsto se il soggetto è recidivo (commette la violazione più di una volta nel biennio), se il conducente ha causato un incidente o se è un "neopatentato" (ha conseguito la patente da meno di tre anni).

Una sintesi delle sanzioni previste sono riportate nello schema nella pagina successiva.



LE SANZIONI

D.L. n. 285 art. 186 e art. 126.bis - L.n. 160 del 02/10/07 art. 6 e art. 6.bis

ALCOLEMIA (g/l)	AMMENDA € ^(*)	PUNTI PATENTE	SOSPENSIONE PATENTE	REVOCA PATENTE	ARRESTO
> 0,5 < 0,8	500 - 2.000	10	3 - 6 mesi	no	no
> 0,8 < 1,5	800 - 3.200	10	6 - 12 mesi	no	fino 6 mesi
> 1,5	1.500 - 3.200	10	12 - 24 mesi + confisca veicolo	- se recidivo - se pat. C,D,E	3 - 6 mesi

(*) a cui aggiungere € 200 se la violazione viene compiuta dalle ore 20 alle ore 7.

Se il conducente ha provocato un incidente le sanzioni raddoppiano e si procede al fermo amministrativo del veicolo per 90 giorni.

Se il conducente si rifiuta di sottoporsi ai controlli previsti per l'accertamento dell'alcolemia, le sanzioni sono quelle previste per chi ha l'alcolemia > 1,5 g/l.

Qualora il reato venga commesso per due volte nel biennio è prevista la revoca della patente.

Le violazioni commesse nei primi tre anni dalla data del rilascio della patente, prevedono il raddoppio della perdita dei punti.

Il gestore del locale ove si svolgono attività di intrattenimento e vendita di alcolici deve:

- sospendere la somministrazione di bevande alcoliche dopo le ore 2
- affiggere nel locale tabelle che illustrino i sintomi che si presentano alle diverse alcolemie e la quantità, in millilitri, delle bevande più comuni che determinano il superamento dell'alcolemia legale (ovvero $> 0,5$ g/l) in rapporto al peso corporeo
- assicurarsi che all'uscita dal locale sia possibile effettuare, in maniera volontaria da parte dei clienti, una rilevazione del tasso alcolemico.

La mancata osservanza di questa disposizione comporta la chiusura del locale da sette a trenta giorni.

I CONSIGLI

- Non bere mai quando devi guidare qualunque veicolo
- Se hai bevuto fai guidare un'altra persona
- Non accettare un passaggio da un conducente che ha bevuto
- Non fidarti del conducente che dice di "reggere bene l'alcol"!
- Se assumi alcol ricordati che per un adulto di sesso maschile sono sufficienti due bicchieri di vino per raggiungere l'alcolemia legale
- Con alcolemia inferiore a quella legale hai comunque già compromesso le tue abilità di guida



8. Alcol e farmaci

L'ALCOL ETILICO interagisce con varie farmaci che vengono assunti per bocca, attraverso iniezioni (intramuscolari o endovenose) o in supposte (via rettale).

Diversi sono gli effetti prodotti dall'interazione tra alcol e farmaci: aumento o diminuzione dell'azione del farmaco, aumento degli effetti collaterali, insorgenza di sintomi specifici.

Ad esempio, alcuni farmaci sedativi associati all'alcol aumentano la loro efficacia per cui deprimono eccessivamente il sistema nervoso centrale; alcuni antibiotici riducono la loro azione, o producono sintomi come nausea, vomito, vertigini; l'aspirina in presenza di alcol aumenta la possibilità di causare danni allo stomaco (aumento della gastrolesività).

Per questo motivo, ogni volta che si assume un farmaco è fondamentale informarsi adeguatamente dal medico o dal farmacista, per sapere se è controindicata l'assunzione di alcol.



9. Alcol e sport

L'ALCOL NON migliora le prestazioni sportive e, se assunto prima delle gare, può compromettere il grado di concentrazione dell'atleta, la capacità di valutazione delle distanze, la reattività agli stimoli e le alterazioni dell'equilibrio, prestazioni che stanno alla base di qualsiasi gesto sportivo. Inoltre l'alcol induce un abbassamento della quantità di zucchero nel sangue (ipoglicemia) e l'instaurarsi di "crampi", poiché favorisce l'accumulo di acido lattico nei muscoli.

Anche per gli atleti che svolgono le loro attività in condizioni di basse temperature come gli sciatori e gli alpinisti, l'alcol non produce effetti positivi; infatti, dopo la fugace sensazione di riscaldamento prodotta dalla dispersione superficiale di calore, si instaura un abbassamento della temperatura corporea.

Numerosi sono gli alpinisti che hanno riportato lesioni gravi fino all'assideramento a seguito dell'assunzione di grandi quantità di superalcolici.

Agli sportivi quindi è sempre sconsigliato consumare alcol, specie prima della gara, ma il suo uso è tollerato nel dopo gara, se in modiche quantità: un bicchiere di vino o un boccale di birra.

L'assunzione massima giornaliera di alcol per un soggetto che pratica sport non deve comunque mai superare il 5% dell'intero fabbisogno calorico, e l'assunzione deve coincidere con i pasti principali.



10. Chi, come e perché si beve

IL CONSUMO di bevande alcoliche è condizionato da molteplici fattori, tra i quali è troppo spesso è sottovalutato quello economico.

In Italia, ad esempio, il business che ruota attorno alla produzione e commercializzazione delle bevande alcoliche è pari al 10% circa del Prodotto Interno Lordo (P.I.L.), uno degli indicatori della ricchezza nazionale.

L'importanza di questa fetta di mercato è, per esempio, dimostrata dal finanziamento pubblico deciso nel 1986 teso a contenere: "la tendenza del calo dei consumi di vono" attraverso 5 progetti di cui uno di "educazione alimentare". Notevole è la pubblicità tesa a promuovere il consumo di alcolici, che in Italia è in piccola parte regolamentata da disposizioni di legge e in massima parte dal codice di autoregolamentazione dei pubblicitari.

Gli spot sul vino di solito richiamano concetti come la genuinità, il prodotto naturale, il ritorno alle origini contadine; il vino viene quasi sempre presentato per un consumo durante i pasti.

Le campagne che promuovono superalcolici offrono invece contesti di consumo non legati ai pasti, con ambientazioni molto raffinate, di seduzione, di competizione tra manager o di successo sociale.

Dalle indagini effettuate per studiare l'assunzione di alcol nella popolazione, emerge con chiarezza che:

1. dopo la notevole crescita degli scorsi anni, i consumi individuali di alcol sono diminuiti in Italia, Spagna e Francia come nei due terzi dei paesi europei, mentre sono ancora in ascesa nella parte d'Europa che coincide sostanzialmente con gli ex paesi socialisti. In Russia, ad esempio, dal 1987 il consumo di alcol è quasi raddoppiato;

2. sono aumentate sensibilmente le malattie legate all'abuso di alcol;
3. è in aumento il consumo di alcol nelle donne e nei giovani, con una progressiva diminuzione dell'età in cui si inizia a bere. Aumenta il consumo anche negli emigranti, nei disoccupati, negli eroinomani e in generale nelle popolazioni dei paesi "in via di sviluppo".

L'alcol, che qualcuno ha definito la sostanza ricreazionale più diffusa nel mondo, viene assunto con modalità e riti diversi nei vari paesi, in funzione delle culture locali, degli usi, delle tradizioni e delle religioni.

Gli europei bevono alcol seguendo due modalità definite come "bere asciutto" e "bere bagnato".

La prima è prevalentemente presente nei paesi del centro Europa, in cui l'alcol viene assunto quasi esclusivamente per ottenere lo stato di ebbrezza, l'ubriacatura, mentre la seconda è tipica dei popoli che si affacciano sul mediterraneo in cui viene considerato un "lubrificante sociale" ed è quindi assunto principalmente allo scopo di creare o mantenere rapporti sociali.

L'internazionalizzazione degli stili di vita e dell'economia, e quindi anche di quella legata all'alcol, ha prodotto la massiccia introduzione del modello nordeuropeo anche in Italia.

Le motivazioni che portano un adolescente ad iniziare il consumo di alcol sono molteplici e coincidono con quelle che motivano il giovane all'uso di sostanze voluttuarie, con la facilitazione che l'alcol è considerato una "droga" culturalmente accettata.

Infatti il ragazzo inizia a bere per essere considerato dal gruppo di amici, per non sentirsi un diverso e per non essere deriso.

Beve per sentirsi "grande" come gli adulti, per dimostrare che "tiene bene l'alcol", per superare la propria timidezza o perché è illusoriamente convinto che bere possa aiutarlo a dimenticare delusioni o a superare fasi di difficoltà.



Tutte queste motivazioni, e altre ancora, stanno alla base dell'iniziazione all'alcol che poi possono "degenerare" a causa di fattori individuali e/o sociali che trasformano il consumatore occasionale o moderato in un vero e proprio tossicodipendente da alcol: l'etilista.

L'etilista è una persona che bevendo quantità eccessive di alcol in modo continuativo per molto tempo subisce trasformazioni del proprio organismo e del comportamento, che gli impediscono di fare a meno di questa sostanza o di controllarne la quantità giornaliera.

Questa situazione produce molti problemi sanitari (vedi effetti a lungo termine) ma anche sociali, perché si deteriorano i rapporti con i familiari, gli amici e i colleghi, si perde il posto di lavoro, si incorre spesso in incidenti stradali, violenze, etc..

Per non diventare tossicodipendente da alcol, o comunque per evitare i rischi per la salute legati al consumo di alcol, quale comportamento è bene tenere? Astenersi completamente o consumare moderate quantità? Cosa significa "moderate": un litro di vino al giorno, due litri di birra,...

Poiché non è possibile definire scientificamente la quantità di alcol giornaliera accettabile per tutti, la risposta a questa domanda è affidata alla scelta che ogni persona deve fare individualmente, anche a seguito delle informazioni descritte in queste pagine.

La cosa importante è che tutte le scelte nei confronti della salute siano basate su una corretta informazione preventiva dei rischi e delle conseguenze del nostro agire.

QUANDO È RACCOMANDABILE NON BERE

- Hai meno di 16 anni
- Sei a digiuno
- Devi guidare un veicolo o un macchinario
- Devi andare al lavoro o stai lavorando
- Hai programmato una gravidanza
- Sei in gravidanza o allatti al seno
- Assumi farmaci
- Soffri di una malattia acuta o cronica
- Sei alcolista
- Hai o hai avuto altri tipi di dipendenza



Glossario

Alcol etilico = Sostanza prodotta dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nella frutta, nei semi, nei tuberi.

Alcolemia = Quantità di alcol presente nel sangue in un dato momento. Si misura in grammi di alcol per litro di sangue. I valori massimi per guidare in Italia sono pari a 0,5 grammi/litro.

Circolo sanguigno = Il circuito idraulico in cui transita il sangue nell'organismo. È costituito da arterie, vene e cuore.

Coma = Dal greco "sonno profondo". Stato di malattia in cui la persona ha perso conoscenza, sensibilità, motilità. In base alla gravità può essere definito come coma 1, 2, 3, etc.

Curva alcolemica = Andamento dell'alcolemia (vedi alcolemia) nel tempo, ad esempio nelle 24 ore.

Distillazione = Processo chimico/fisico finalizzato a produrre bevande ad alta percentuale di alcol (superalcolici). Si possono sottoporre al processo di distillazione vari prodotti: vinacce, vino, mosti di varia origine, per ottenere

acqueviti, brandy, etc..

Effetti collaterali = Effetti dannosi che possono essere causati dal farmaco insieme all'azione terapeutica.

Epatico = Proprio del fegato come ad esempio: esami epatici, coma epatico, cirrosi epatica, etc.

Etanolo = Vedi alcol etilico.

Fertilità = Capacità di procreare.

Feto = Prodotto del concepimento nella fase di gravidanza dal secondo mese fino alla nascita.

Gastrolesività = Azione lesiva di una sostanza irritante sulla mucosa gastrica.

Impotenza maschile = Incapacità del maschio di compiere l'atto sessuale.

Intossicazione = Stato di malattia in cui il soggetto ha introdotto sostanze tossiche che hanno danneggiato un organo o tutto l'organismo.

Kcalorie = Misurano il contenuto di energia negli alimenti.

Pancreas = Ghiandola addominale annessa all'apparato digerente che produ-

ce succo pancreatico e insulina.

Principio nutritivo = Componente degli alimenti utile e indispensabile all'organismo, come gli zuccheri, i grassi, le proteine, le vitamine e i sali minerali.

Sedazione = Effetto farmacologico che induce calma, che tranquillizza, addormenta il soggetto.

Tossicità = Proprietà di una sostanza di produrre effetti nocivi per la salute.

Tubo digerente = Canale continuo che inizia dalla bocca e decorre fino all'ano. Il cibo introdotto viene digerito trattenendo i prodotti utili all'organismo e smaltendo i residui.

ce succo pancreatico e insulina.

Principio nutritivo = Componente degli alimenti utile e indispensabile all'organismo, come gli zuccheri, i grassi, le proteine, le vitamine e i sali minerali.

Sedazione = Effetto farmacologico che induce calma, che tranquillizza, addormenta il soggetto.

Tossicità = Proprietà di una sostanza di produrre effetti nocivi per la salute.

Tubo digerente = Canale continuo che inizia dalla bocca e decorre fino all'ano. Il cibo introdotto viene digerito trattenendo i prodotti utili all'organismo e smaltendo i residui.

Bibliografia

- A. Albertini, A. Colli, M. Di Prampero, E. Donghi, M. Formigatti - *Nutrirsi per lo sport* - Coop Lombardia - 1996.
- A. Gaudino - *Bevande alcoliche e salute* - Ministero della Sanità - Centro Studi - Ist. Poligrafico e Zecca dello Stato - Roma 1988.
- Selezione del Reader's Digest - *Mangiare meglio per vivere meglio* - Milano, 1987.
- M.T. Alberti - *L'alcol al volante* - U.S.L. 27 Bologna Ovest - Bologna, 1990.
- AA. VV. - *Il vino nell'alimentazione quotidiana - Note di informazione alimentare* - Società Italiana di scienza dell'alimentazione - Anno 1 - n.1 - 1988; Anno 2 - n.2 - 1988; Anno 3 - n.3 - 1988.
- *Il ruolo del vino nell'alimentazione dell'uomo e nella terapia medica* - Atti Tavola rotonda Dozza (Bo) - 1981.
- L. Rizzatti, E. Rizzatti - *Tutela igienico sanitaria degli alimenti e bevande e dei consumatori* - Ed. Pirola - Milano, 1992.
- C. Messini - *Bacco dottore* - Pool Grafica Editrice - Roma, 1995.

- L. Musso - *L'alcolismo* - Studio Idea '82.
 - G. Gasbarrini, G. Addolorato, G.F. Stefanini, M. Viaggi - *L'abuso di bevande alcoliche e le principali tossicodipendenze* - Alfa Wasserman, 1994.
 - C. Maggi, G. Serafini - *Alcolismo* - I quaderni della salute - Regione Piemonte - 1984.
 - *Educazione alla salute e alcol* - Centro DRES di Ravenna - 1994.
 - *Alcologia* - European Journal of alcohol studies, Sezione Italia - Vol. 3 n. 2 - 1996.
 - Larn, *livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana*, 1996 revisione.
 - G. Baiguera - *Un corretto approccio all'alcol* - 1996.
 - C. Bobbi, S. Cattani, D. Colombo, R. Cuni, R. De Stefani, L. Dolzani, R. Pancheri, E. Piana, A. Zanoni - *Alcol... piacere di conoscerti!* - Ed. Centro Studi Erickson - Trento, 1994.
 - S. Monarca, M.A. Modolo - *La prevenzione delle farmacodipendenze* -
-

Parte I - Le conoscenze di base - Centro Sperimentale di Educazione Sanitaria

- Perugia, 1986.

- G. Berlinguer, A. Seppilli - *Alcol, aspetti nutrizionali medico-sociali ed economici* - Il Pensiero Scientifico Editore - Roma, 1987.

- L. Arsenio, A. Strata - *Alimentazione ed esercizio fisico* - Ed. Barilla, 1995.

- D.L. n. 285 del 30/04/1992 e successive modificazioni

- L. n. 160 del 02/10/2007 G.U. n. 230 del 03/10/2007
