



## SCHEDE INTEGRATIVE

### SALUTE

## LE BEVANDE ALCOLICHE



*L'alimentazione è uno dei più importanti fra i diversi fattori che concorrono ad assicurare la tutela della salute e la qualità della vita. Negli ultimi decenni il nostro rapporto con il cibo si è profondamente modificato sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, sviluppando alcuni comportamenti poco razionali e talvolta persino dannosi; in modo particolare si è sempre più diffuso l'utilizzo delle bevande alcoliche tra le fasce d'età più giovani come elemento di socializzazione e compagnia che frequentemente assume le caratteristiche di eccesso o addirittura abuso alcolico.*

### **Contenuto energetico delle bevande alcoliche**

Il vino, la birra, gli aperitivi, i digestivi, i liquori e tutte le altre bevande ad elevato contenuto di alcol tra cui molti cocktail estivi fanno parte delle consuetudini di parte della popolazione italiana. Le bevande alcoliche sono costituite da numerose sostanze, delle quali l'alcol etilico o "etanolo" è l'elemento comune essenziale, contenuto in proporzioni diverse a seconda del tipo di bevanda.

**TABELLA**

#### **Esempi di contenuti alcolici di diverse bevande**

<b>Bevanda alcolica</b>	<b>Contenuto alcolico percentuale (grammi)</b>	<b>Titolo alcolometrico (% vol.)</b>
Aperitivi alcolici	17,5	22,1
Birra chiara	2,8	3,5
Brandy	32,0	40,5
Grappa	33,6	42,5
Liquori e amari	28,2	35,7
Marsala tipico	14,2	17,9
Vermouth dolce	13,0	16,4
Vermouth secco	15,2	19,2
Vino da tavola bianco	10,1	12,7
Vino da tavola rosso	10,7	13,5
Whisky	34,0	43,0

Dal punto di vista della loro composizione, le bevande alcoliche si caratterizzano per l'elevato apporto di Kcal fornito dall'alcol, non avendo in quantità significative altre sostanze nutritive. E' importante, quindi, che il consumatore abituale di bevande alcoliche non trascuri il loro apporto energetico, all'interno di un regime alimentare giornaliero bilanciato, onde evitare il rischio di diete ipercaloriche e del conseguente eccessivo aumento di peso corporeo.

### **Assorbimento ed eliminazione dell'alcol nell'organismo**

L'alcol etilico ingerito con le bevande alcoliche viene trasformato in piccola parte nello stomaco (in proporzione maggiore nell'uomo rispetto alla donna), e in gran parte è assorbito a livello intestinale passando direttamente nel sangue e venendo lentamente eliminato a livello del fegato. Il livello che l'alcol raggiunge nel sangue (detto alcolemia) dopo l'ingestione di bevande alcoliche è importante per gli effetti che esso ha sull'organismo e dipende da diversi fattori:

- quantità di bevanda assunta;
- gradazione alcolica della bevanda;
- ingestione della bevanda a digiuno o durante i pasti (l'alcol ingerito a digiuno è assorbito più rapidamente);
- caratteristiche dell'organismo, quali la costituzione fisica, l'età e il sesso (è ben noto, infatti, che i bambini, gli adolescenti e le donne sono più sensibili degli uomini agli effetti dell'alcol).

## Effetti delle bevande alcoliche sull'organismo

Il nostro organismo è in grado di tollerare le bevande alcoliche senza danno purchè l'alcol ingerito non superi una certa quantità e, quindi, il suo livello nel sangue non superi un certo limite. Le bevande alcoliche, bevute in quantità moderata durante o dopo i pasti, possono essere utili per stimolare l'appetito e favorire la digestione. L'abuso prolungato di alcol, invece, oltre a provocare squilibri nutrizionali, può creare problemi di dipendenza e di tossicità, con gravi complicazioni, quali ad esempio la cirrosi epatica e alcuni tipi di tumori. Gli effetti avversi dell'alcol sono correlati alla quantità di bevanda alcolica ingerita e alla relativa gradazione alcolica di ogni bevanda. E' inoltre opportuno ricordare che esiste una grande variabilità individuale nel tollerare l'alcol. E' bene far presente che gli organi che costituiscono il bersaglio preferenziale in caso di abuso di alcol sono il fegato e il sistema nervoso. Generalmente la quantità giornaliera massima da non superare indica l'assunzione di 1 bicchiere di vino/die per la donna e 2 bicchieri/die per l'uomo.

## Come comportarsi nei confronti delle bevande alcoliche

E' bene bere preferibilmente durante i pasti o, comunque, a stomaco pieno, limitandosi come consuetudine a circa un bicchiere di vino o un boccale medio di birra a pasto. Se si è normopeso in caso di consumo abituale è opportuno preferire bevande alcoliche a più basso contenuto alcolico, come vino e birra.

Bisogna far presente che il consumo di bevande alcoliche è sconsigliabile per:

- i bambini e gli adolescenti, perchè hanno una ridotta capacità di metabolizzare l'alcol, con effetti negativi sul processo di sviluppo fisico e mentale;
- le donne durante la gravidanza e l'allattamento per evitare effetti negativi sul feto o sul lattante;
- le persone che assumono farmaci e, in particolare, psicofarmaci;
- le persone che devono porsi alla guida di un veicolo non solo per andare a lavorare ma anche per tutte quelle situazioni occasionali che richiedono attenzione ed efficienza psicofisica per sé e per gli altri.

A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan



*Questa e altre schede informative salute  
le puoi trovare sul sito:*

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)