

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

SFIATIAMO I LUOGHI COMUNI

L'alcol è spesso oggetto di modi di dire o luoghi comuni che non coincidono con le evidenze scientifiche. Ad esempio,

L'alcol aiuta la digestione, non è vero!

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

Il vino fa buon sangue, non è vero!

Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

Le bevande alcoliche sono disidratanti, non è vero!

Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

L'alcol dà calore, non è vero!

In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento sia in ambiente riscaldato sia in ambiente freddo.

L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock, non è vero!

Provoca la dilatazione dei capillari determinando un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

L'alcol dà forza, non è vero!

L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

L'alcol rende sicuri, non è vero!

L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone timide salvo poi, superata la fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. Inoltre da sottolineare che la "sicurezza" non vigile e svincolata da pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore. Rendendo l'individuo più vulnerabile alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

La birra "fa latte", non è vero!

In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino. È bene ricordare, inoltre, che durante la gravidanza il consumo di alcolici determina conseguenze nella normale crescita del feto che può risultare affetto alla nascita da una grave malattia, nota come sindrome fetale-alcolica. Due bicchieri sono sufficienti a distruggere le cellule nervose del feto.

L'alcol è una sostanza che "protegge", non è vero!

Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol possono contribuire nei soggetti adulti e di sesso maschile a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici, violenza; in ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo alcolico, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è dimostrato essere molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari ed eventualmente fare uso di farmaci appropriati.

L'alcol non è un farmaco e come tale non può essere oggetto di prescrizione medica.