

Alcol: elisir del piacere o arma letale?

- Una recente stima dell'OMS riporta per l'Italia circa 40.000 decessi correlati al consumo di alcol a fronte di circa 1.000 attribuibili a tutte le altre sostanze stupefacenti (escluso i dati tabagismo).

Alcol e cultura

- Alcol : droga legale o sostanza innocua se non benefica porta all'accettazione sociale
- Alcol: abuso e dipendenza dai rilevanti costi, non solo economici (incidenti stradali o sul lavoro, i problemi familiari, particolarmente verso i minori, i risvolti sanitari) porta alla malattia alcolica e all'isolamento sociale

Metabolismo dell'alcol

- L'alcol è attivo a dosi di grammi, a differenza delle più comuni sostanze passibili d'abuso le quali sono attive a livello di dosi di milligrammi.
- Questo fa sì che l'alcol venga considerato **alimento(?)**



METABOLISMO DELL'ALCOL

- un bicchiere di birra, vino, superalcolico contiene circa 14 g di etanolo
- in un adulto che pesa 70 Kg, un bicchiere di birra è in grado di indurre livelli ematici di alcol pari a circa 30 mg%
- si considerano livelli tossici, livelli ematici superiori a 60 mg%, mentre livelli ematici superiori a 400 mg% possono indurre il coma.

METABOLISMO DELL'ALCOL

- Quando una persona assume una bevanda alcolica, l'alcol in essa contenuto viene subito assorbito, senza bisogno di digestione, in parte nello stomaco (20%) ma soprattutto (80%) nel primo tratto dell'intestino e passa direttamente nel circolo sanguigno.



METABOLISMO DELL'ALCOL



Birra

Bicchiere 330 ml

4,5°

oppure



Vino

Bicchiere 125 ml

12°

oppure

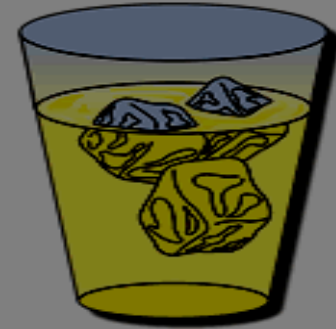


Aperitivo

Bicchiere 80 ml

18°

oppure



Super alcolico

Bicchiere 40 ml

36°

||

12 grammi di alcol

METABOLISMO DELL'ALCOL

- La velocità di assorbimento dipende da vari fattori: aumenta se si è a stomaco vuoto, se si assumono bevande gassate, se le bevande sono ad alta gradazione e in caso di gastrite, mentre è più lento se si è a stomaco pieno e soprattutto se i cibi sono ad alto contenuto di grassi.

METABOLISMO DELL'ALCOL

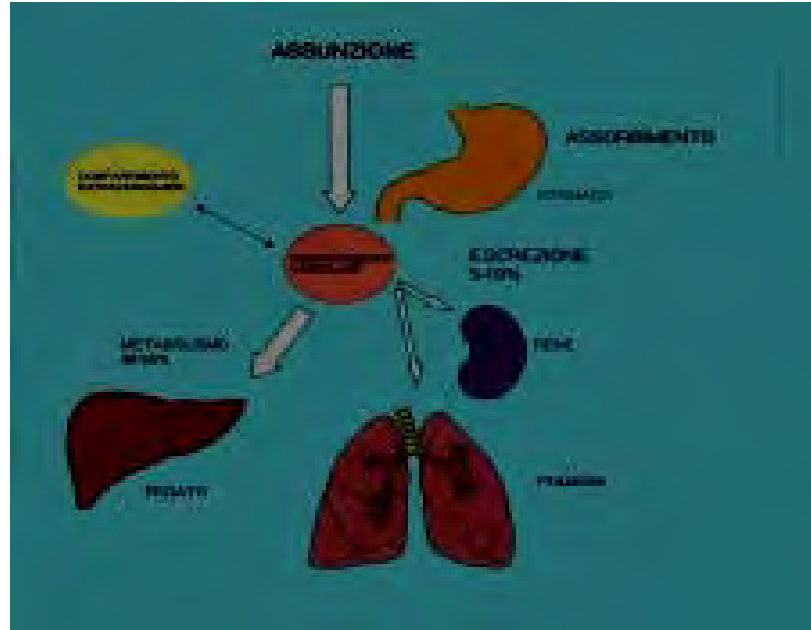
- Una volta ingerito l'alcol arriva allo stomaco dove entra in azione un enzima alcol deidrogenasi, simile a quello epatico.
- Questo essendo situato alla superficie della mucosa di tutto il tratto gastroenterico, ma con massima concentrazione gastrica, costituisce una prima barriera all'assorbimento di questa sostanza, infatti riduce la quantità di alcol che penetra nel circolo sistemico.

METABOLISMO DELL'ALCOL

Questo enzima risulta presente in una concentrazione significativamente diversa fra uomini e donne:
la donna non può assumere le stesse quantità di alcol dell'uomo,
ma circa un 50% in meno, in quanto
possiede una attività enzimatica pari a circa la metà rispetto
a quella dell'uomo



METABOLISMO DELL'ALCOL



Trasportato dal sangue, l'alcol riesce a raggiungere tutti gli organi del nostro corpo, in tempi diversi: dopo 10-15 minuti arriva al fegato, al cervello, al cuore e ai reni, dopo circa un'ora ai muscoli e al tessuto adiposo, dove tende a concentrarsi (è infatti liposolubile).

Consumatori a rischio: il criterio dell'ISS

- **le donne** che eccedono i consumi di 20 grammi di alcol al giorno (1-2 Unità Alcoliche, UA);
- **gli uomini** che eccedono i 40 grammi di alcol al giorno (2-3 UA);
- **tutti i giovani** di età inferiore ai 15 anni che assumono una qualsiasi quantità di bevande alcoliche;
- **i giovani** tra i 16 ed i 18 anni che consumano più di 1 UA al giorno;

Consumatori a rischio

- E' inoltre a maggior rischio il consumo in un'unica occasione di 5 o più bevande alcoliche (***binge drinking***).



photo © 2008 [Jo Anna Barber](#) (via: [Wyllo](#))

Il consumo di alcol altera la coordinazione motoria

La coordinazione motoria è il funzionamento armonico e sincronizzato di ogni parte del nostro corpo, che ci permette di effettuare movimenti coordinati e di mantenere l'equilibrio.



Effetti sulla dieta

3 bicchieri di vino da 125 ml = circa 250 kcal

Se si assumono tutti i giorni,

in un anno = ca. 91 000 kcal

che associate ad una dieta normale

determinano un aumento di peso annuale di ...

12 kg !!!

Europa: l'alcol alla guida è la prima causa (evitabile) di morte tra i giovani

Anche in Italia, l'alcol alla guida rappresenta la prima causa di decesso tra i giovani (circa 2800/anno).



Allungamento dei tempi di reazione e del tempo di frenata

Rispetto ai tempi medi, la reazione può essere anticipata o ritardata da fattori diversi.

