

# Un bicchiere di vino? Sì, ! grazie ma... consapevolmente

...Le mie domande agli esperti

Risponde il Prof. Nicola

Sorrentino

E' risaputo il mio grande amore per il vino. Dal punto  
?di vista medico vuoi dare qualche consiglio

Dopo la pasta anch'io amo il vino. Quello buono e  
possibilmente rosso, ovviamente con tutto il rispetto per gli  
...altri vini

L'etanolo, costituente fondamentale delle bevande alcoliche,  
assunto ad alte dosi comunque è nocivo per la salute. Il  
nostro organismo è in grado di sopportare questo componente  
senza evidenti danni, a patto che non vengano superate le  
Unità Alcoliche (U.A.) giornaliere consigliate. **Un bicchiere  
di vino (125 ml) contiene 12 g di etanolo e corrisponde a 1  
.U.A**

Si consiglia di bere moderatamente, l'uomo due bicchieri, la  
donna e l'anziano un solo bicchiere, sempre in corrispondenza  
dei pasti e con molta attenzione prima di mettersi alla guida.  
Questa dose consigliata, in una persona adulta e sana, non può  
essere stabilita da rigidi norme, in quanto le variabili  
individuali sono molteplici, perché la dose consigliata  
moderata per una persona può essere eccessiva per un'altra.

Non è comunque possibile prevedere con precisione la quantità  
.di alcool nel sangue in base a quanto è stato ingerito

In ogni caso, nella maggior parte dei paesi del mondo, per  
quanto concerne la guida dell'auto, la concentrazione di  
alcool nel sangue oltre 0,5 gr. per litro è sanzionabile. Già  
valori, però, di 0,2 gr. per litro può portare ad un

.comportamento più gaio

**La concentrazione di etanolo nel sangue dipende da vari fattori:** dalla quota ingerita, dalle modalità di assunzione (a digiuno o durante il pasto), dalla composizione corporea, dal peso, dal sesso, dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcool e dall'abitudine all'alcool. Le donne hanno una minore efficienza di metabolizzare l'alcool e sono più vulnerabili ai suoi effetti. Un uomo di 70 kg per smaltire il contenuto di alcool di un bicchiere di vino impiega circa 2 ore. Bere moderatamente non vuol dire solo bere poco, ma anche non bere ravvicinatamente; il nostro organismo in questo modo .smaltisce meglio l'etanolo

Si sconsiglia di consumare alcolici in maniera concentrata nel week end, abitudine diffusa nel nostro paese. Una modica e regolare quantità di vino (o di birra) assunta durante il pasto **potrebbe esercitare benefici effetti nella protezione delle malattie cardiovascolari.** Benefici effetti dovuti alla presenza di polifenoli, di cui sono ricchi i vini rossi, dal resveratrolo alla quercetina, sostanze con marcate proprietà .antiossidanti

**L'abuso cronico, invece, di alcool è in grado di provocare una serie di danni** a vari sistemi (sul sistema nervoso, sull'apparato digerente, sul fegato, ecc.). Evitate l'alcool durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento. Riducete o evitate l'alcool in caso di familiarità per diabete, obesità e trigliceridi alti. Fate .attenzione all'interazione dell'alcool con molti farmaci