

BLUARTE

Wine impact. Aspetti e riflessi sulla salute

Wine impact. Aspetti e riflessi sulla salute. Vino e salute hanno un fortissimo legame semantico: suscitano emozioni e hanno a che fare con dipendenze.

Redazione



Wine impact. VINO e aspetti sanitari ovvero il consumo di vino fa bene alla salute?

(ur) - "Vino e salute, potrebbe sembrare un controsenso, ma solo in parte", a dirlo è il Dott. Albin Thöni, già primario di ginecologia all'Ospedale di Vipiteno (diventato famoso per essere stato uno tra i primi in Italia a praticare i parti in acqua).

Vino e salute hanno un fortissimo legame semantico: suscitano emozioni e hanno a che fare con dipendenze. L'alcol è un alimento persino sano se usato in dosi ragionevoli, ma può d'altro canto creare dipendenza psichica e fisica. E' la quantità individuale e la moderazione a fare la differenza.

Il vino, se consumato in modo regolare e moderato, specialmente se accompagnato ad un pasto esalta il gusto delle pietanze, ci fa rilassare ed aumenta il benessere generale.

Wine impact. Quanto alcol si può consumare?

La quantità di alcol che può essere consumata giornalmente è diversa da persona a persona, ma molto diversa anche tra i sessi. Il margine tra consumo salutare e quello eccessivo è esiguo. Secondo gli esperti internazionali nutrizionisti, epidemiologi e ricercatori i parametri non sono assolutamente standardizzati. Alcuni sono dell'avviso che un consumo moderato e prolungato possa essere salutare per i vasi sanguigni e per il cuore, cioè per la circolazione e di conseguenza anche per l'attività cerebrale, soprattutto in età avanzata. Altri invece condividono solo in parte questo concetto.

Tutti concordano invece sulla quantità "salutare" di consumo quotidiano di alcol che corrisponde a 20 grammi per le donne (2 bevande alcoliche) e 30 grammi per gli uomini (3 bevande alcoliche). 10 grammi corrispondono a ¼ di litro di birra oppure a 1/8 di litro di vino o 4 cl di grappa. 20 grammi sono circa 0,5 lt di birra o ¼ lt di vino.

Ogni persona è diversa e l'autogestione o l'autocontrollo è d'obbligo. E' facile cadere dal consumo moderato e sano nella dipendenza soprattutto in presenza di patologie pregresse. Il corpo infatti si abitua facilmente al consumo di alcol. Per raggiungere certi effetti si arriva in breve tempo ad un costante aumento della quantità di alcol.

Wine impact. Gli effetti dell'alcol sul corpo

Attraverso lo stomaco e il duodeno l'alcol arriva nel sangue e così si diffonde in tutto il corpo. Dopo ca. 1 ora l'alcol sprigiona tutti i suoi effetti. Più alcol in un breve spazio di tempo e più alta risulta la concentrazione nel sangue con evidenti effetti negativi per il corpo. Il corpo viene eliminato quasi esclusivamente dal fegato. Solo il 10% viene

eliminato con l'urina (reni), con il respiro (polmoni) e il sudore (pelle). Se si beve a stomaco vuoto, l'alcol arriva più velocemente e direttamente nel circolo sanguigno. Da evitare dunque il consumo di alcol a stomaco vuoto.

Gli effetti dell'alcol dipendono da vari fattori individuali: età, peso, stato d'animo, fattori psichici e sesso. Circa il 10% della popolazione non tollera l'alcol.

Per la maggior parte della popolazione uno o due bicchieri d'alcol bastano per avere un effetto inebriante e inibitorio. Si assiste ad una sensazione di liberazione, apparente benessere, ad un comportamento più sociale, allegro e vivace, spesso quasi euforico. Ma dopo una certa quantità il quadro emotivo cambia passando all'aggressività, depressione, tristezza, paura e nel peggiore dei casi alla violenza. Si assiste anche ad una reazione di disturbo dei movimenti e dei tempi di reazione, cambia anche la propria percezione sensoriale e comportamentale.

Alcune persone sono ubriache già dopo due o tre bicchieri con evidenti problemi di mantenere l'equilibrio, di parlare e di camminare. Risultano stanchi e apatici. Dopo una notte di sonno disturbato, ci si sveglia con mal di testa, senso di malessere, vomito, bruciori di stomaco e bocca asciutta, sintomi imputabili all'effetto negativo della decomposizione dell'alcol nel corpo (ammine biogeniche e fuseloli o borlande) e alla perdita di liquidi e sali.

E' importantissimo bere molta acqua (di rubinetto, minerale o oligominerale) durante l'assunzione di alcolici.

Il famoso medico e alchimista Paracelso ben 500 anni fa ha detto: "Tutto è velenoso e nulla senza veleno. Solo la dose giusta rende tutto innocuo". L'assunzione moderata di alcol dunque aumenta il piacere, ma una dose eccessiva causa effetti collaterali nocivi: crea dipendenza, causa diverse patologie, provoca disturbi e infezioni gastrointestinali e cardiovascolari. Per questo è importante far conoscere gli effetti negativi del consumo eccessivo di alcol a tutti i livelli.

Wine impact. Guida e alcol

Mai dimenticare i residui di alcol nel sangue: la decomposizione attraverso il fegato avviene molto lentamente. Di regola il tasso alcolico si abbassa all'ora di ca. 0,15 per mille (ca. 15 gr di alcol) per l'uomo (ca. 15 gr di alcol) e di 0,10 per mille (ca. 10 gr) per la donna. Per ridurre il tasso alcolico dello 0,5 per mille ci vogliono almeno 3 o 4 ore, presupponendo un fegato sano. E' sbagliato pensare di tornare sobri dopo una serata di bagordi e di poter guidare pur avendo dormito qualche ora. Il fegato riduce il tasso alcolico grazie all'enzima alcol deidrogenasi (ADH) in modo costante, per cui bisogna comunque aspettare un periodo adeguato per ritornare alla guida.

Wine impact. Consumo giornaliero di alcol, sì o no?

Non bere alcolici per uno o due giorni alla settimana è consigliabile per dare al fegato la possibilità di rigenerarsi, ma anche per avere la possibilità di un autocontrollo sulle reazioni del proprio corpo. Questo vale soprattutto per persone che per anni hanno continuato a consumare giornalmente 30 gr per le donne e 40 gr per gli uomini di alcol. Queste quantità devono rappresentare in ogni caso il limite estremo di consumo di alcol. Superare questi limiti ogni giorno, cioè 4-5 bicchieri di vino o 1 lt di birra, fa aumentare il rischio di danni al fegato di molto (6 volte in più). Ad essere colpiti dai danni sono molti organi, spesso accentuati dalla complicità dell'assunzione di nicotina. In questi casi di superamento quotidiano dei limiti si deve parlare di alcolismo con tutte le conseguenze per il corpo, ma anche per le relazioni sociali con parenti, amici e la società in generale. Rientrano tra questi casi anche coloro che bevono in modo eccessivo solo nei weekend. Anche qui le conseguenze per il corpo e non solo, prima o poi si fanno sentire.

Dimagrire con un consumo moderato?

Molti studi internazionali dichiarano che un consumo moderato di alcol aiuta a dimagrire.

Si parte dal presupposto che il consumo eccessivo di alcol faccia aumentare il peso corporeo, mentre un consumo moderato, soprattutto di vino - secondo gli ultimi studi - non influenza in modo particolare l'aumento di peso. ¼ lt di birra corrispondono a 110 kcal, 0,2 lt di vino sono 155 kcal, 0,2 lt di spumante 170 kcal, ma 150 gr di yogurt alla frutta 150 kcal e una fetta di pane integrale 193 kcal. Secondo molti studi le calorie alcoliche agiscono in modo tale da attivare l'assorbimento di certe sostanze nutritive.

D'altra parte però l'alcol stuzzica l'appetito perché stimola la produzione di succhi salivari e gastrici, aumentando così il senso di fame e di conseguenza l'assunzione di calorie.

Wine impact. Alcol come afrodisiaco specialmente per le donne...

Da quando esiste l'alcol, l'umanità ne ha scoperto anche l'effetto afrodisiaco, inibitore e l'aumento della libido. Afrodite, la dea dell'amore, ed Eros, il dio della passione, sono in azione.

Vino e birra da millenni fanno parte della cultura del mondo. Noè dopo il diluvio universale piantò la prima vigna diventando anche il primo vignaiolo a ubriacarsi (Genesi 9, 20, primo libro di Mosè).

L'alcol contenuto nel vino in combinazione con aromi diversi sveglia emozioni e impulsi al di fuori della consapevolezza umana, agevolando la sensazione di libertà e di benessere. Cioè che non succede con un succo di mela o con un bicchiere d'acqua. Sicuramente ad un primo appuntamento si farà uso di spumante o champagne (inventato da monaci francesi nel 1678) per "smuovere" le iniziali remore. Come sempre però non bisogna esagerare per non ottenere l'effetto opposto.

Il filosofo greco Platone disse: "Il vino per l'uomo è come l'acqua per le piante, che in giusta dose le fa stare bene erette".

Dott. med. Albin Thöni, nativo di Malles in Val Venosta, ha studiato medicina ad Innsbruck, dal 1989 era primario di ginecologia all'Ospedale di Vipiteno, dove ha introdotto come uno tra i primi in Italia il parto in acqua.

Da tre anni è in pensione. Intanto ha iniziato la sua nuova carriera di sommelier, aggiungendo anche una specializzazione come "ambasciatore del gusto e del piacere". Dall'autunno 2013 propone seminari sul tema "Vino e salute" nell'ambito dell'Accademia del Vino dell'Alto Adige/Sudtirolo.

Redazione
(04/07/2016)

Bluarte è su <https://www.facebook.com/bluarte.rivista> e su Twitter: @Bluarte1 - Sito internet: www.bluarte.it