

# Alcool



# Alcool

## Proprietà

- L'alcool, chiamato anche etanolo, non è un nutriente essenziale per l'organismo umano.
- L'alcool si trova nelle bevande alcoliche quali birra, vino, spumante, liquori o superalcolici, come pure nei loro prodotti derivati.

## Struttura

- L'alcool è un composto organico di carbonio, idrogeno e ossigeno.

# Alcool

## Effetti

- L'alcool non ha una funzione essenziale. In compenso, influisce in vari modi sull'organismo umano:
  - sistema nervoso centrale: riduzione della capacità di coordinamento e di discernimento, aumento dell'aggressività
  - reni: effetto disidratante
  - intestino: assorbimento ridotto di sostanze nutritive
  - feto: disturbi dello sviluppo
- Il consumo cronico di alcool può creare dipendenza, disturbi psichici, danni agli organi (fegato, cuore, ecc.) e aumentare il rischio di cancro.
- L'alcool fornisce 7 kcal/g.

# Alcool

## Valori di riferimento per l'apporto di alcool

(quantitativi proposti, in g al giorno)

<b>Adulti</b>	
Donne	mass. 10 g/giorno
Uomini	mass. 20 g/giorno

## Calcolo per stimare il tasso approssimativo di alcool nel sangue (in ‰)

$$\text{Uomini} = \frac{\text{Quantità di alcool in grammi}}{\text{Peso corporeo in kg} \times 0,68} \quad \text{Donne} = \frac{\text{Quantità di alcool in grammi}}{\text{Peso corporeo in kg} \times 0,55}$$

Il tasso di alcool nel sangue diminuisce di circa 0,15‰ all'ora. Questa quantità può quindi essere dedotta ora dopo ora dal tasso di alcool misurato all'inizio.

# Alcool

10 g di alcool sono contenuti in:

	28 g	di Whisky
	29 g	di Kirsch
	30 g	di Cognac
	32 g	di Gin
	70 g	di Porto
	75 g	di Cognac all'uovo
	85 g	di Vermuth
	100 g	di vino rosso e bianco (12% vol.)
	110 g	di Champagne, Spumante, Prosecco
	210 g	di alcopop (6% vol.)
	250 g	di bastoncini al Kirsch
	260 g	di birra
	320 g	di sidro (4% vol.)
	1,1 kg	di torta al Kirsch