



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

L'alcol



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

L'alcol

Proprietà

- L'alcol viene chiamato anche etanolo.
- L'alcol non è una sostanza nutritiva essenziale per l'organismo umano.
- L'alcol è contenuto nelle bevande alcoliche come la birra, il vino, i liquori e nei prodotti da essi derivati.
- Con 7 kcal/g, l'alcol ha una densità energetica elevata.

Struttura

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

L'alcol

Effetti

- L'alcol non ha una funzione essenziale.
- Nel sistema nervoso centrale l'alcol ha un effetto sia stimolante che sedativo, in più influenza lo stato di coscienza, la capacità di percezione e la motricità, rallenta la reattività e diminuisce la percezione dei rischi.
- Diminuisce la forza muscolare.
- Provoca nausea e vertigini.
- Perturba l'assorbimento intestinale di nutrienti importanti.
- Causa uno spostamento del sangue in periferia, il che provoca arrossamento e riscaldamento della pelle.

L'alcol

Effetti (continuazione)

- A livello dei reni, agisce come diuretico (effetto disidratante).
- Provoca disturbi nello sviluppo del feto.
- Rallenta la combustione dei grassi corporei.

Rischi

- La consumazione cronica di alcol può provocare dipendenza, disturbi mentali, danni agli organi (fegato, cuore, cervello ecc.) ed aumenta il rischio di sviluppare un cancro.

L'alcol

Degradazione

In generale: 1 g d'alcol per 10 kg di peso corporeo per ora

Negli adulti di buona salute, il tasso alcolico nel sangue si abbassa circa di 0,1 ‰ (per mille) all'ora.

Raccomandazioni I

- Gli **uomini sani** non dovrebbero consumare più di due bicchieri di bevande alcoliche al giorno, mentre le **donne sane** non più di uno. Si raccomanda di astenersi dall'alcol almeno alcuni giorni alla settimana.
- **Bambini e adolescenti** non dovrebbero consumare alcol per motivi di salute.
- I **giovani adulti** dovrebbero consumare alcol solo di rado e in quantità ridotte. Sono da evitare, in particolare, gli episodi di intossicazione alcolica ("binge drinking").
- Le **persone anziane** sono più sensibili all'effetto dell'alcol. Con l'avanzare dell'età, è consigliabile ridurre il consumo di alcol.

L'alcol

Raccomandazioni II

Evitare il consumo di alcol...

... durante la gravidanza e l'allattamento

... in caso di assunzione di medicinali

... prima di mettersi alla guida

... durante il lavoro o le attività che richiedono un'elevata concentrazione

... durante la pratica di attività sportive

L'alcol

1 bicchiere standard (ca. 10-12 g alcol puro) corrisponde a:

1 dl di vino

3 dl di birra

3 cl di grappa, d'acquavite, di superalcolico (40 % vol.)

10-12 g d'alcol puro è contenuto in:

75 ml di liquore all'uovo

4 cl di aperitivo

3 dl d'alcopop (5-6 % vol.)

3 dl di sidro (4 % vol.)

500 g di cioccolato con ripieno d'alcol

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch