



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

L'alcol



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

L'alcol

Proprietà

- L'alcol viene chiamato pure 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 della loro provenienza.
- 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 la coscienza, la percezione e la motricità, rallenta la reattività ed eleva l'assunzione di rischi.
- Diminuisce la forza muscolare.
- Provoca la nausea e le vertigini.
- Perturba l'assorbimento intestinale di nutrienti importanti.
- Causa uno spostamento del sangue in periferia, lo quale provoca che la pelle si arrossisca e si riscaldi.

L'alcol

Effetti (continuazione)

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

Rischi

- La consumazione cronica dell'alcol può provocare una dipendenza, disturbi mentali, danni agli organi (fegato, cuore, cervello etc.) 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) per ora.

L'alcol

Consumazione d'alcol a basso rischio (UFSP 2015)

Donne: 1 – max. 2 bicchieri standard per giorno

Uomini: max. 3 bicchieri standard per giorno

Per prevenire una dipendenza, è consigliato di rinunciare all'alcol al minimo due giorni per settimana.

Bambini, adolescenti come donne in gravidanza o durante il periodo di allattamento, sono consigliati d'astenersi di bere alcolici.

Attenzione: Queste indicazioni non vengono intese come raccomandazione di bere alcol ogni giorno.

Fonte: www.alcohol-facts.ch

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

Fonte: www.alcohol-facts.ch, tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: www.valorinutritivi.ch)

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch