



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# L'alcol



# 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.

## 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.

# L'alcol

## Rischi legati al consumo di alcol

- Il consumo regolare anche di piccole quantità di alcol aumenta il rischio di tumori, malattie cardiovascolari e altre patologie. Non esiste quindi una quantità di alcol priva di rischi.
- Il consumo frequente ed eccessivo di alcol può causare danni agli organi (fegato, cuore, cervello...), problemi psichici come la depressione e conflitti sociali, e aumenta nel lungo periodo il rischio di dipendenza e di diverse malattie.

# L'alcol

## Raccomandazioni

- Non esiste una quantità di alcol priva di rischi. Se si beve alcol, farlo con moderazione. Rinunciare al consumo di alcol per più giorni alla settimana.
- Niente alcol per bambini e adolescenti. L'alcol influisce negativamente sullo sviluppo fisico e cognitivo e aumenta il rischio di un consumo rischioso di alcol più avanti negli anni.
- Niente alcol durante la gravidanza e l'allattamento. L'alcol può danneggiare il bambino.
- Niente alcol quando si guida, durante attività faticose o pericolose (ad es. sport, escursioni in montagna, uso di macchinari/attrezzi), durante l'assunzione di farmaci e in altre situazioni.



**sgе-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | [info@sgе-ssn.ch](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



**Shop online**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**