

A cura di Alessandro Sbarbada, Guido Dellagiacoma, Roberto Argenta

IL GOVERNO INGLESE HA DICHIARATO CHE IL VINO ROSSO NON GIOVA ALLA SALUTE ED HA RICORDATO CHE NON ESISTE UN LIVELLO DI CONSUMO SICURO DI ALCOL, DATO CHE ANCHE PICCOLE QUANTITA' POSSONO AUMENTARE IL RISCHIO DI ALCUNI TUMORI.

Commento del dott. Emanuele Scafato postato su facebook

16 ore fa · The Telegraph ·

Il vino rosso NON giova alla salute : le linee guida del Governo Inglese che acquisiscono l'oggettivo riscontro prodotto dalla Comunità Scientifica internazionale mettono in guardia sugli INESISTENTI BENEFICI PER LA SALUTE del consumo oggetto di "marketing" che ESPONE ad aumentati rischi per la salute la POPOLAZIONE ... è la posizione UFFICIALE di un GOVERNO con linee guida sul consumo di alcol tradizionalmente più permissive di altre Nazioni UE MA che ora, anche in funzione di inchieste del British Medical Journal attraverso il Progetto ALICE RAP che hanno documentato la CORRUZIONE dei parlamentari inglesi con prese di posizione da arte delle Società Scientifiche, professionali, di advocacy e, non ultima, dell'opinione pubblica che reputa INIQUO far pagare alla società i costi EVITABILI dell'alcol, prevede la pubblicazione di NUOVE linee guida in cui si mette a fuoco la PREVALENZA del RISCHIO e del DANNO del consumo di alcol rispetto ai "benefici" ...

L'ARTICOLO SU WINENEWS CHE RIPRENDE LA NOTIZIA

<http://www.wineneews.it/news/41016/il-consumo-moderato-di-alcol-pu-essere-salutare-no-secondo-il-report-firmato-da-sally-davies-chief-medical-officer-ovvero-il-consigliere-pi-importante-in-materia-di-salute-del-governo-inglese-che-sar-pubblicato-domani-riporta-il-the-sun#.Vo6fGZTXy0s.facebook>

IL CONSUMO MODERATO DI ALCOL PUÒ ESSERE SALUTARE? NO, SECONDO IL REPORT FIRMATO DA SALLY DAVIES, CHIEF MEDICAL OFFICER (OVVERO IL CONSIGLIERE PIÙ IMPORTANTE IN MATERIA DI SALUTE) DEL GOVERNO INGLESE, CHE SARÀ PUBBLICATO DOMANI, RIPORTA IL "THE SUN"

Londra - 07 Gennaio 2016, ore 16:47

Il consumo di alcol può essere salutare, se moderato? Secondo un report firmato da Sally Davies, Chief Medical Officer (ovvero il consigliere più importante in materia di salute) del Governo inglese, che sarà pubblicato domani, riporta il "The Sun", non esiste. Anzi, nel documento, ai medici stessi, riporta l'AdnKronos, "sarà ricordato che non esiste un livello di consumo sicuro di alcol, dato che anche piccole quantità possono aumentare il rischio di alcuni tumori".

Un documento che, secondo alcuni, dunque, "distruggerà la credenza ormai diffusa in tutto il mondo che il vino rosso possa ridurre il rischio di cancro, malattie cardiovascolari e demenza se consumato con moderazione", tra le altre cose.

Anche se, va detto, come spiegano già tutti gli studi a sostegno di tale convinzione, a portare i benefici elencati sono soprattutto i polifenoli e altre sostanze, e non l'alcol. In ogni caso, il report, la cui stesura è

stata avviata nel 2012, “contiene tutte le ultime scoperte scientifiche sul consumo di alcol. Attualmente il consiglio delle autorità sanitarie è, per gli uomini, di non consumare oltre 3-4 unità di alcolici al giorno, mentre le donne si dovrebbero fermare a 1-3 unità.(*) Secondo le nuove linee guida, non ci dovranno essere più queste differenze “di genere” e verrà consigliato di astenersi dal bere per almeno due giorni a settimana per consentire al fegato di rigenerarsi”.

(*)NOTA: se qualsiasi quantità è un rischio, come possono le autorità sanitarie definire un limite? E' chiaro che per proteggere la salute il consumo di bevande alcoliche dovrebbe essere zero!

ALTRI ARTICOLI CHE RIPORTANO LA NOTIZIA

Non è vero che il vino rosso fa bene, dietrofront in Gran Bretagna

Adnkronos - 07 gen 2016

Il vino rosso non fa bene alla salute. Una vera e propria 'inversione a U' nelle linee guida sul consumo di alcol che gli esperti del governo britannico si preparano a pubblicare domani in un report a firma del Chief Medical Officer inglese, Sally ...

"Il vino rosso non fa mai bene alla salute". I medici britannici fanno dietrofront

Il Mattino - 07 gen 2016

La Gran Bretagna con il report più dettagliato degli ultimi vent'anni entra a piedi uniti sul tema dell'alcol, soffermandosi in particolare sulle proprietà del vino rosso che non farebbe affatto bene alla salute. E' una vera e propria 'inversione a "U ...

Vino rosso fa male alla salute: report smonta opinione diffusa

zz7 - 1 ora fa

Vino rosso fa male alla salute Il vino rosso fa bene alla salute? Niente di più sbagliato, almeno stando a un recente report firmato da Sally Davies, Chief Medical Officer britannico. Il dossier, che è il più preciso degli ultimi anni in tema di ...

La Gran Bretagna è contro il vino rosso: fa male alla salute

Teatro Naturale - 5 ore fa

La Gran Bretagna si appresta a varare le nuove linee guida in materia di consumo di alcolici e non esclude il vino dalle bevande con potenziali effetti nocivi per la salute. Viene così distrutta la credenza che la credenza che il vino rosso possa ..

Salute: Gb, dietrofront su vino rosso, non e' vero che fa bene

Padova News (Comunicati Stampa) - 21 ore fa

Roma, 7 gen. (AdnKronos Salute) - Il vino rosso non fa bene alla salute. Una vera e propria 'inversione a U' nelle linee guida sul consumo di alcol che gli esperti del governo britannico si preparano a pubblicare domani in un report a firma del Chief ...

Il vino rosso fa bene, anzi no. Il dietrofront del Regno Unito

Benessere - Guidone.it - 21 ore fa

Il vino rosso fa bene, anzi no. Dietrofront sul ruolo del nettare di Bacco per la salute: appare nelle linee guida sul consumo di alcol che gli esperti del governo britannico si preparano a pubblicare in un report a firma del Chief Medical Officer ...

Chi lo ha detto che il vino rosso fa bene?

Ecoseven - 22 ore fa

Si dice che riduca il rischio cancro, che diminuisca il rischio cardiovascolare e...ma sarà vero? Lettura su Misura: A. A. A. Ma chi lo ha detto che il vino rosso faccia bene alla salute? Arriva un nuovo report a firma del Chief Medical Officer inglese ...

Sei in: Salute > Il vino rosso fa male, altro che toccasana! | Ecco lo studio inglese che smonta un mito

Si24 - Il vostro sito quotidiano - 22 ore fa

Il vino rosso fa male. È questa la rivoluzionaria conclusione che emerge dal report del Chief Medical Officer inglese, Sally Davies, pubblicata nel Regno Unito. Le proprietà del vino rosso sarebbero infatti tutt'altro che salutari. Il documento fa a ...

Il vino rosso fa bene, anzi fa male: dietrofront dei ricercatori inglesi che sconsigliano di berlo

News24web - 22 ore fa

Vino Diabete Recenti studi avevano esaltato il vino rosso come un toccasana per la nostra salute, consumato ovviamente in modo limitato. Una ricerca aveva sottolineato come il vino rosso aiutasse a dimagrire se preso nelle giuste dosi; un'altra invece ...

Il vino rosso non fa bene alla salute

Italiasalute.it - 07 gen 2016

Dietrofront sul vino rosso, in realtà non farebbe bene. A sostenerlo sono le nuove linee guida sul consumo di alcol redatte dalle autorità sanitarie inglesi e firmate dal Chief Medical Officer Sally Davies. Nel documento si afferma con nettezza che non ...

Il vino rosso non fa bene. Lo studio inglese

Ticino News - 07 gen 2016

E' lo studio più approfondito da 20 anni. La ricerca inglese smonta la credenza del bicchiere di vino al giorno. Un bicchiere di vino rosso al giorno fa bene e può prevenire il cancro. Questa la convinzione inerente il consumo di vino a livelli moderati.

Il vino rosso fa bene? Ecco arrivato il dietrofront della scienza: "Tutto falso, ecco perché va evitato"

Caffeina Magazine - 07 gen 2016

Ricordate la storia del bicchiere di vino a pasto toccasana per il cuore? Beh, dimenticatelo. Perché, almeno a quanto dice un report a firma del Chief Medical Officer inglese, Sally Davies, in uscita domani nel Regno Unito, le cose non stanno proprio così.

Salute, gli esperti: il vino rosso non riduce il rischio di cancro o altre malattie

Meteo Web - 07 gen 2016

Secondo un recente report inglese, il vino rosso non fa bene alla nostra salute. Anzi, è necessario o evitarlo o aspettare due giorni per dare tempo al fegato di rigenerarsi. Un bicchiere di vino rosso al giorno fa bene alla nostra salute. Errato! A ...

NON E' UNA NOVITA' QUELLO CHE RIPORTA IL REPORT INGLESE. L'O.M.S. E' DA TEMPO CHE PROPONE "LESS IS BETTER" (MENO E' MEGLIO)

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=81&area=Vivi_sano

L'ALCOL RAPPRESENTA IN EUROPA IL SECONDO FATTORE DI RISCHIO DI MALATTIA E MORTE PREMATURA DOPO IL TABACCO

Data di pubblicazione: 21 febbraio 2013, ultimo aggiornamento 31 marzo 2015

Secondo il Global status report on alcohol and health 2014 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, pubblicato il 12 maggio 2014, l'uso di alcol nel 2012 ha causato nel mondo 3,3 milioni di morti, ossia il 5,9% di tutti i decessi (7,6% uomini e il 4,0% donne) e il 5,1% degli anni di vita persi a causa di malattia, disabilità o morte prematura (Disability Adjusted Life Years, DALYs) attribuibili all'alcol.

Cos'è e come agisce l'alcol

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Causa invece danni diretti alle cellule di molti organi, soprattutto fegato e sistema nervoso centrale, e in particolare alle cellule del cervello.

L'alcol è assorbito per il 2% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. L'alcol assorbito passa quindi nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite un enzima chiamato alcol-deidrogenasi. Soltanto quando il fegato ha assolto del tutto a questa funzione la concentrazione dell'alcol nel sangue risulta azzerata. Il processo di smaltimento richiede tuttavia un tempo legato alle condizioni fisiologiche individuali: in media, la velocità con cui il fegato rimuove l'alcol dal sangue è infatti di circa mezzo bicchiere di bevanda alcolica all'ora.

Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è uguale in tutte le persone: varia in funzione del sesso, dell'età, dell'etnia e di caratteristiche personali; non è completamente efficiente prima dei 21 anni ed è inefficiente sino ai 16 anni. Dopo i 65 anni si perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol e, nel

sesto femminile, è sempre la metà, a tutte le età, rispetto alle capacità maschili; per questa ragione alcune persone sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol.

I danni dell'alcol

Il consumo di bevande alcoliche è responsabile o aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie: cirrosi epatica, pancreatite, tumori maligni e benigni (per esempio quello del seno), epilessia, disfunzioni sessuali, demenza, ansia, depressione.

L'alcol è inoltre responsabile di molti danni indiretti (i cosiddetti danni alcol-correlati), dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza.

Un capitolo a parte meritano gli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante nella mortalità giovanile. Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso di alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età.

L'importanza di moderare il consumo di alcol

L'alcol è una sostanza psicotropa, tossica, cancerogena e induttrice di dipendenza.

La comunità scientifica internazionale ha ampiamente dimostrato che l'alcol accresce il rischio di sviluppare oltre 200 patologie. Pertanto non è possibile identificare dei livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute di chi beve alcolici. Pur partendo dal concetto, ormai condiviso da tutta la comunità scientifica, si riassume con lo slogan *Less is better* (Meno è meglio), si rende comunque necessario definire alcuni parametri che permettano una valutazione del rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche.

Quindi, per valutare correttamente il rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche, è necessario tener conto di parametri come le quantità assunte, la frequenza del consumo, la concomitanza con i pasti, la capacità di smaltire l'alcol in relazione al sesso e all'età, la tollerabilità dell'alcol in relazione alle condizioni di salute, all'assunzione di farmaci e ad altre situazioni oltre al contesto in cui avviene il consumo.

Un consumo di alcol al di fuori dei parametri appropriati può creare danni acuti, conseguenti a uno stato di intossicazione etilica o di ubriachezza occasionale, oppure cronici, conseguenti ad un uso persistente e frequente di quantità non moderate di alcol, producendo comunque gravi conseguenze sul piano sanitario e sociale.

E' da rilevare che i livelli considerati a rischio si sono progressivamente abbassati nel corso degli anni e hanno sollecitato l'abbassamento delle quantità caratterizzate da un minor rischio come espresse dai nuovi LARN e dalla revisione decennale delle Linee Guida per una sana alimentazione degli italiani (in corso di redazione a cura della Commissione del CRA-NUT ex-Inran) che sollecitano cautela nel non superare mai quantità veramente moderate di alcol che la comunità scientifica ha indicato in media corrispondenti in 10 grammi di alcol puro al giorno con dovute e validate differenziazioni di genere e di età.(*)

(*)NOTA: attenzione!!! Le linee guida non dicono di bere 10 grammi di alcol al giorno! Per la salute sarebbe bene non bere bevande alcoliche ma se una persona vuole assolutamente bere è meglio che si attenga alle Linee Guida.

RIPORTO UNA TABELLA CON LA QUANTITA' DI ALCOL PRESENTE NELLE DIVERSE BEVANDE ALCOLICHE E LA FORMULA DA USARE PER CALCOLARE I GRAMMI DI ALCOL

<http://www.salabar.it/node/314>

	Brandy	Vino
Grammi di alcol = $\frac{\text{Gradi in volume} \times \text{Quantità prodotto}}{100} \times 0,79 =$	$\frac{40 \times 40}{100} \times 0,79 = 12,6$	$\frac{12 \times 100}{100} \times 0,79 = 9,48$

Quanto alcol per porzione				
Prodotto	Quantità in ml	Grado alcolico *	Alcol in ml	Alcol in g
• Vino al bicchiere	100	11	11,00	8,7
• Vino al bicchiere	100	12	12,00	9,5
• Birra piccola	200	5	10,00	7,9
• Birra in lattina	330	5	16,50	13
• Acquavite	40	40	16,00	12,6
• Acquavite	30	40	12,00	9,5
• Liquore	40	30	12,00	9,5
• Liquore	40	20	8,00	6,3
• Vermouth	60	16	9,60	7,5
• Vini liquorosi				

* Si sono considerati valori medi

ECCO UN ARTICOLO CHE CREA CONFUSIONE NEI LETTORI CHE NON SANNO PIU' A CHI CREDERE...

COMUNQUE ANCHE SE CI FOSSERO DEI BENEFICI SULLA SALUTE SAREBBERO ANNULATI DALLA PRESENZA DELL'ALCOL CHE E' UN POTENTE CANCEROGENO!!!

<http://www.italiasalute.it/2843/pag2/Il-vino-rosso-non-fa-bene-alla-salute.html>

IL VINO ROSSO NON FA BENE ALLA SALUTE

Ma diversi studi affermano il contrario

07/01/2016 Andrea Sperelli

Dietrofront sul vino rosso, in realtà non farebbe bene. A sostenerlo sono le nuove linee guida sul consumo di alcol redatte dalle autorità sanitarie inglesi e firmate dal Chief Medical Officer Sally Davies.

Nel documento si afferma con nettezza che non esiste un livello di consumo sicuro di alcol, e che di conseguenza anche piccole quantità di vino possono aumentare il rischio di cancro.

Ma nel corso degli anni tanti studi hanno affermato il contrario (*). Secondo una ricerca della Ben-Gurion University, in Israele, pubblicata su *Annals of Internal Medicine*, ad esempio, bere un bicchiere di vino rosso a cena migliora le condizioni del cuore nelle persone affette da diabete di tipo 2.

Nella ricerca sono stati coinvolti 224 pazienti con un'età compresa fra 45 e 74 anni. In maniera casuale, i soggetti hanno bevuto 150 ml di acqua minerale, vino bianco o vino rosso a cena per un periodo di due anni.

È emerso che il consumo moderato di vino rosso è associato a livelli meno elevati di grassi nel sangue, con una riduzione del colesterolo e di conseguenza del rischio cardiovascolare.

Il vino bianco non ha prodotto gli stessi benefici, probabilmente perché in quello rosso c'è una quantità sette volte maggiore di fenoli e resveratrolo, composto naturale che si trova nella buccia dell'uva rossa.(**)

Iris Shai, coordinatore dello studio, spiega: "le differenze riscontrate tra vino rosso e bianco sono opposte alla nostra ipotesi iniziale e cioè che gli effetti benefici del vino sono mediati prevalentemente dall'alcol".

L'unico effetto comune che i due tipi di vino producono è quello di favorire il sonno, sempre ovviamente con un consumo moderato.

I meccanismi con i quali agisce il resveratrolo sono stati chiariti da un team dello Scripps Institute coordinato dal dott. Matthew Sajish, che ha pubblicato su *Nature* uno studio sull'argomento.

I ricercatori hanno notato che il resveratrolo imita l'azione di TyrRS – o enzima tRNA sintetasi, un'antica famiglia di enzimi la cui funzione primaria è aiutare a tradurre il materiale genetico in 'edifici' di amminoacidi per costruire le proteine -, che svolge un ruolo protettivo all'interno della cellula.

Il resveratrolo è in grado di attivare la proteina Parp-1, la maggiore risposta allo stress oltre ad essere fattore di riparazione del Dna. Sajish spiega: "sulla base di questi risultati si può pensare che un moderato consumo di un paio di bicchieri di vino rosso dia la quantità di resveratrolo sufficiente per indurre i suoi effetti protettivi".

Una squadra internazionale di studiosi giapponesi e scozzesi ha condotto un'altra ricerca presso l'Università di Glasgow nella quale si è evidenziato che il resveratrolo è capace di contrastare la formazione nel corpo di due proteine coinvolte nei processi infiammatori, la sfingosina e la fosfolipasi D.

La ricerca scozzese è stata pubblicata sul "FASEB Journal" (organo di stampa della Federazione americana delle società di biologia sperimentale).

Le proteine infiammatorie fosfolipasi D e sfingosina sono collegate a infezioni che possono arrivare a essere anche molto gravi e potenzialmente mortali se non trattate per tempo, come la setticemia. Gli studiosi pensano che i benefici antinfiammatori del vino potrebbero rivelarsi utili nel combattere artriti, sindrome del colon irritabile e diabete.

Ma come hanno fatto gli scienziati a scoprire queste virtù antinfiammatorie del vino? Sono stati condotti dei test su alcune cavie: in esse prima sono stati provocati dei processi infiammatori e poi sono state sottoposte a un trattamento con resveratrolo. Gli animali trattati con resveratrolo sviluppavano infiammazioni meno severe e aggressive rispetto alle bestiole non trattate. Volendo capire il motivo di quest'effetto del resveratrolo, i ricercatori hanno analizzato i tessuti delle cavie, riscontrando come quella particolare sostanza del vino riducesse la formazione delle proteine coinvolte nell'infiammazione, cioè la sfingosina e la fosfolipasi D.

Alcune malattie infiammatorie sono ancora oggi difficili da trattare, come la sepsi ad esempio: sono benvenuti dunque studi di questo genere che aggiungono conoscenze e possibili soluzioni a queste problematiche.

Tuttavia il vino fa bene solo se assunto in quantità moderate e da persone che possono berlo(**): certamente è da sconsigliare a chi soffre di cirrosi epatica o ha avuto problemi d'alcolismo, né bisogna tacere che alcune ricerche scientifiche imputano al vino il rischio di provocare alcuni tipi di tumore.

Nel complesso, tuttavia, un buon bicchiere di rosso al giorno non fa male e previene diverse patologieL***) se in futuro un sorso di cabernet o barolo potrà aiutarci a contrastare l'artrite o il diabete, allora sarà una "medicina" che tutti i pazienti assumeranno ben volentieri.

(*)NOTA: tutti gli altri studi parlano degli effetti benefici del vino rosso tralasciando o dimenticando che nel vino rosso c'è l'alcol etilico che è un potente cancerogeno che oltre a cancellare tutti i benefici, può aumentare il rischio di cancro.

(**)NOTA: il resveratrolo si trova nella buccia dell'uva e in tanti altri frutti e l'autore continuerà a parlare della bontà del resveratrolo e non del vino. In realtà nel vino rosso c'è una percentuale di resveratrolo molto piccola che per dare tutti quei benefici elencati nell'articolo bisognerebbe bere almeno 50 litri di vino al giorno!!!

(***)NOTA: ecco questa è la conclusione! In realtà anche un solo bicchiere di vino al giorno è un rischio per la nostra salute!

UN INGANNO DEI PRODUTTORI: falsificano la gradazione alcolica

<http://www.winenews.it/news/40997/il-vino-spesso-contiene-una-gradazione-alcolica-maggiore-di-almeno-lo-042-in-pi-di-quanto-riportato-in-etichetta-una-chiacchiera-sulla-bocca-di-molti-che-ora-trova-conferma-in-una-ricerca-delluniversit-di-davis-in-california>

IL VINO SPESSO CONTIENE UNA GRADAZIONE ALCOLICA MAGGIORE (DI ALMENO LO 0,42% IN PIÙ) DI QUANTO RIPORTATO IN ETICHETTA. UNA "CHACCHIERA" SULLA BOCCA DI MOLTI, CHE ORA TROVA CONFERMA IN UNA RICERCA DELL'UNIVERSITÀ DI DAVIS, IN CALIFORNIA

Davis - 05 Gennaio 2016, ore 17:21

Il vino spesso contiene una gradazione alcolica maggiore (di almeno lo 0,42% in più) di quanto riportato in etichetta. Una "chiacchiera" sulla bocca di molti, che ora trova conferma in una ricerca dell'Università

di Davis, in California. La ricerca, basata su 100.000 campioni prelevati in tutto il mondo, ha stabilito che quasi il 60% delle bottiglie aveva un grado alcolico superiore.

“Questo - dicono dall’Università - mette a rischio la salute del consumatore e aumenta la possibilità di esporre i guidatori ad essere oltre il limite, inconsapevolmente”. “Sembra che i viticoltori siano consapevoli della discrepanza - ammettono i ricercatori - ma alterano la percentuale per soddisfare le aspettative di gradazione alcolica dei consumatori”. Ad avere la discrepanza maggiore sono stati i rossi cileni e spagnoli, come anche i bianchi cileni e americani.

“Una differenza di 0,4 punti percentuali potrebbe non sembrare una gran cosa su un valore effettivo di 13,6% di alcol in volume - ha detto l’autore della ricerca, il professor Giuliano Alston, del Dipartimento di Agraria e delle Risorse Economiche della UC Davis - ma anche errori di questa portata potrebbero indurre i consumatori a sottovalutare la quantità di alcol che hanno consumato, tanto da avere alcune conseguenze per la loro salute e la sicurezza di guida. La pratica non dovrebbe passare impunita - conclude - il pubblico dovrebbe essere in grado di fare scelte informate sulla loro salute e i bevitori hanno il diritto di sapere che cosa stanno consumando”.

ANCHE LA BIRRA CONTIENE ETANOLO E QUINDI E' UGUALE A TUTTE LE ALTRE BEVANDE ALCOLICHE: QUALSIASI CONSUMO E' UN RISCHIO PER LA SALUTE

<http://salute.leonardo.it/la-birra-e-nemica-della-salute/>

LA BIRRA È NEMICA DELLA SALUTE?

DI MARTINA BRUSINI, 7 GENNAIO 2016

La birra è una delle più diffuse e più antiche bevande alcoliche al mondo, le cui origini risalgono addirittura a cinque mila anni fa, ai tempi delle antiche civiltà mesopotamiche.

Ottenuta dalla fermentazione di mosto a base di malto d’orzo ed aromatizzata da luppolo, la birra vanta numerose proprietà benefiche: grazie all’alto contenuto di silicio, protegge dall’osteoporosi; la presenza di polifenoli combatte il colesterolo e l’invecchiamento; lo xantumolo contenuto nelle infiorescenze femminili del luppolo agisce da protezione per leucemia e tumore all’ovaio; favorisce poi la salute cardiovascolare ed è ricca di vitamine del gruppo B, di fibre e lieviti benefici per l’intestino.

Ma come ogni bevanda alcolica, anche la birra presenta tuttavia alcuni effetti collaterali non trascurabili. Si calcola che un uomo possa bere fino a due, massimo tre unità di birra al giorno, mentre per le donne la dose raccomandabile si ferma a due porzioni (*). Superati tali livelli di assunzione, il consumo di birra arreca infatti più danni che benefici.

Un eccessivo consumo di birra può così rappresentare un importante fattore di rischio per cancro all’esofago, allo stomaco, al colon, al pancreas, al fegato, alla prostata ed ai polmoni, come sottolineato

dai ricercatori dell'Università McGill di Montreal, a seguito di un'indagine condotta su 3.600 canadesi tra i 35 e i 70 anni.

L'abuso di questa bevanda avrebbe poi effetti sul sistema nervoso, favorendo il declino cognitivo e spianando la strada a malattie come Parkinson e Alzheimer. Questa volta, a rivelarlo è uno studio dell'Institute of Preventive Medicine di Copenhagen, che sottolinea come per i bevitori di birra, invecchiando, il rischio di andare incontro a deterioramento delle funzioni mentali sarebbe due volte più alto rispetto ai non bevitori.

A causa dell'alto livello di lieviti presenti, la birra potrebbe inoltre essere responsabili di gravi problemi alla prostata. Se vino e superalcolici presentano infatti un sufficiente tasso alcolico da uccidere i lieviti, questo non vale per la birra, che contiene inoltre luppolo, in grado di irritare ulteriormente la prostata. I lieviti presenti nella birra entrerebbero così direttamente nel flusso sanguigno, arrivando velocemente alla prostata e provocando i vari disturbi e dolori ad essa associati. Il consumo di birra è dunque assolutamente da evitare se si soffre di prostatite acuta o cronica, così come nel caso di ulcere.

La presenza di alcol e lieviti attivi, irrita infatti la mucosa gastrointestinale, così che, oltre ad aumentare (come tutti gli alcolici) il rischio di andare incontro a iperacidità, gastrite e ulcera gastrica o duodenale, il consumo eccessivo di birra può portare ad episodi diarroici, con la perdita di sali minerali e di acqua. A ciò si aggiunge una spiccata capacità diuretica, che favorisce ulteriormente la disidratazione all'escrezione urinaria di preziosi sali minerali.

Oltre ad irritare l'apparato gastrointestinale, l'alcol presente nella birra svolge lo stesso effetto anche sulle mucose della bocca, a tutto danno delle gengive, che tendono a ritirarsi. Contenendo maltodestrine, la birra fornisce inoltre un eccezionale substrato di crescita batterica, aumentando il rischio di carie.

Il consumo eccessivo di tale bevanda inciderebbe infine negativamente sull'assorbimento intestinale di varie molecole, tra cui la vitamina B1 (tiamina), la B2 (riboflavina), la PP (niacina) e l'acido folico, fondamentale per prevenire l'anemia e la spina bifida nel feto e per la replicazione degli acidi nucleici.

(*)NOTA: non è vero, qualsiasi dose è un rischio per la salute!