

DIREGIOVANI.IT

ALCOL E SPORT: UN BINOMIO IMPOSSIBILE

L'occasione fornita dal Centro di Ricerca per l'Economia in Agricoltura (Crea), organo di consulenza tecnico-scientifico del Ministero per le Politiche Agricole e Forestali, che ha ospitato un convegno sull'uso della birra per reidratare lo sportivo dopo lo sforzo agonistico, concludendo che il suo apporto è identico a quello garantito dall'acqua, fornisce alla Società Italiana di Alcolologia (Sia) l'occasione di sottolineare le evidenze legate a numerose pubblicazioni di pari livello, trascurate dall'evento, che negano e ribaltano tali effetti.

L'etanolo è un composto tossico e cancerogeno e – in accordo a quanto ribadito dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (Iarc) – il consumo di qualunque bevanda alcolica, in funzione delle quantità e della frequenza di consumo e considerando tutti gli effetti sull'organismo, comporta svantaggi netti e danni per la salute ed è incompatibile con lo sport.

La «practice» proposta – il ricorso a 660 millilitri di birra al posto di quantità adeguate di acqua e sali minerali – è stata contestata, come riportato sui media, da ricercatori indipendenti e dagli stessi ricercatori che al Crea lavorano seriamente e hanno valutato discutibile l'opportunità di organizzare un evento basato su una «non-evidenza» scientifica, molto più ispirato a una presentazione commerciale e di marketing che di confronto scientifico e di contraddittorio che caratterizza la vera anima di un centro pubblico di ricerca.

Ha generato stupore che a tecnici che hanno il privilegio e la missione di tutelare campioni nazionali, di tutelare la salute e diffondere un'informazione valida e completa, sia sfuggita la necessità di prendere in considerazione, nella valutazione del profilo e dell'impatto dell'uso di integratori nel post-esercizio, l'esigenza di escludere l'uso di sostanze dotate di nota tossicità ben evidenziata da esplicite indicazioni sull'inopportunità dell'uso di alcol nelle documentazioni tecniche della Federazione Italiana Gioco Calcio (Figc) e della Federazione Medici Sportivi Italiani (Fmsi) che sottolineano l'insostenibilità per l'organismo di uno sportivo, che si allena anche per bruciare calorie, di garantirsi incongruamente in evitabile eccesso – sette per ogni grammo di alcol – in particolare se già consumatore, rispetto alla sua giustificata, opportuna assenza nella pratica sportiva.

In funzione delle variabili che potrebbero impattare negativamente sull'organismo, i ricercatori, gli scienziati i medici sanno che le conclusioni di tutte le evidenze di settore sono ispirate al principio di precauzione, ben noto alla comunità scientifica, che sollecita studi controllati, randomizzati e in doppio cieco per il controllo di variabili che non si esauriscono in quelle prodotte su base sperimentale in piccoli campioni, ma su un ventaglio di elementi e un periodo di osservazione molto più ampi che possano con ragionevolezza giungere a suggerire una pratica sicura anche nel pieno rispetto delle linee guida per una sana alimentazione.

La pratica, allo stato attuale, non appare dotata di basi ampie e necessarie per essere definita vantaggiosa e tanto meno essere proposta al pubblico attraverso una comunicazione che deve ispirarsi a certezze che non possono derivare da esperienze preliminari che ha più senso condividere con la comunità scientifica per opportuno vaglio.

Dunque è fonte di perplessità la ricerca in un settore nobile come quello dello sport di nuovi prodotti definiti "analcolici", ma nei fatti risultanti gravati dal tre per cento di alcol – la legge quadro 125 del 2001 stabilisce che si può definire bevanda alcolica ogni prodotto che contiene alcol con gradazione superiore a 1,2 gradi – di cui non solo la gradazione, ma anche la quantità e la frequenza di alcol consumato possono fare la differenza sulla salute dello sportivo. Evidenze queste che non possono trovare generalizzazione all'intera popolazione degli sportivi, senza messaggi adeguati di cautela e di accompagnamento rispetto alle controindicazioni che impediscono l'uso di tale pratica (dall'età minima legale, all'uso di farmaci non infrequente nello sportivo, presenza di condizioni e di malattie che sconsigliano l'uso di alcol) nella consapevolezza che i messaggi diffusi sulla rete raggiungono prevalentemente i giovani influenzandone mode e tendenze.

Una ricerca mirata a stimolare le catechine o a diminuire il colesterolo attraverso molecole veicolate da etanolo non ha molto senso da un punto di vista di salute rispetto a tante pratiche cliniche in uso, validate ed efficaci che propongono prodotti e pratiche il cui profilo di tossicità non è peggiorato dalla presenza di un cancerogeno.

Lo stress ossidativo, così come l'infiammazione, sono condizioni cliniche oggetto di studi ma anche di qualificate misure d'intervento rigorosamente sanitarie, esulanti dalla ricerca e di buona pratica medica che, opportunamente, non introducono alcolici nel contesto di una pratica sportiva, sana e salubre per definizione. Un medico, anche sportivo, non usa e non consiglia l'alcol come presidio terapeutico (antinfiammatorio) né per modificare processi ossidativi (antiossidanti), potendo ricorrere a prodotti naturali (alimentazione) o commerciali (migliaia di prodotti antiossidanti non veicolati da etanolo) che riescono a raggiungere la quantità idonea di principio attivo utile ed efficiente. Ciò anche in omaggio a regole di deontologia professionale ispirate a perizia, prudenza e diligenza, secondo i pilastri della medicina legale e anche dell'etica.

Lo sport dovrebbe supportare il valore dell'indipendenza da qualunque sostanza che possa pregiudicare la salute e la pratica di stili di vita sani per i quali l'alcol non può né potrebbe esser usato come molecola «farmacologica» per la quale la stessa Alta Corte di Giustizia Europea in una sentenza afferma che non è lecito vantarne, nella comunicazione delle caratteristiche, proprietà salutistiche che non sono mai attribuibili ad una sostanza tossica e cancerogena, dannosa per la salute. Se si ricercano e comunicano proprietà terapeutiche, come nel caso specifico, non può non affacciarsi alla mente che la Legge 125/2001 (art.13, comma b) richiama che è vietata la pubblicità di bevande alcoliche e superalcoliche che attribuisca efficacia o indicazioni terapeutiche che non siano espressamente riconosciute dal Ministero della Sanità. Ne deriva che nessuna proprietà salutistica o terapeutica di una bevanda alcolica può essere attribuita in assenza di valutazione della consistenza dell'evidenza scientifica specifica. Il sostegno a politiche di prevenzione passa attraverso una comunicazione valida e oggettiva che insieme ai vantaggi indichi chiaramente gli svantaggi.

A livello europeo si parla di «health in other policy» per richiamare ciascun settore di competenza alle rispettive responsabilità. Senza elencare le pubblicazioni scientifiche, comunque reperibili sul web, che

smentiscono l'opportunità di usare la birra o l'alcol dopo lo sport in sostituzione dell'acqua, ci si può limitare a riportare per il grande pubblico le osservazioni di libero dominio sui siti web, evidentemente prive di pregiudizi che potrebbero essere attribuite al ricercatore che sa e che basa le opinioni su dati veri e validati.

L'alcol, a qualunque quantità, e in funzione di un'azione che è quantità dipendente, ma che parte da quantità bassissime di alcol consumato, agisce in maniera differente su ciascun individuo su:

a) metabolismo dei carboidrati: provoca inibizione della glicogenosintesi e stimolazione della gliconeolisi con conseguente depauperamento precoce delle scorte glucidiche.

b) Sistemi tampone: l'alcol favorisce la produzione e l'accumulo di composti acidi come il lattato e i corpi chetonici abbassando, di conseguenza, il pH del sangue. Ricordiamo che l'acidosi metabolica (abbassamento del pH ematico) è responsabile di sintomi come stanchezza, cefalea, nausea, vomito e può condurre al coma.

c) Sangue: l'alcol diminuisce l'efficienza nel trasporto ematico del ferro, un minerale coinvolto nei processi di produzione dell'AtP e nel trasporto dell'ossigeno. In particolare con la sua azione altera la sintesi delle diverse isoforme di transferrina. Tale proteina è coinvolta nel trasporto del ferro dalla sede di assorbimento a quella di utilizzo o di deposito (in particolare il fegato).

d) L'alcol causa un minor assorbimento della vitamina B12 e dei folati. Queste due sostanze sono fondamentali perché regolano alcuni processi fisiologici importanti. Una loro carenza implica un aumento di volume delle emazie (globuli rossi) e predispongono il soggetto all'anemia megaloblastica e a danni al sistema nervoso.

Di Emanuele Scafato, direttore dell'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità

CUNEOCRONACA

Come si finisce nel baratro dell'alcool: "lezione di vita" all'Itis di Cuneo

CUNEO - E' rivolto alle classi seconde dell'Itis Delpozzo di Cuneo e si chiama "Superciuk ex-perience project" il progetto di sensibilizzazione al tema dell'alcolismo. Il progetto si basa essenzialmente sul racconto di un ex etilista della propria esperienza negativa di alcolista, in questo caso Luca Oggero.

Il relatore ha ricordato le sensazioni che lo avevano indotto a finire nel baratro dell'alcool, mettendosi a nudo di fronte ai ragazzi con la rievocazione dei momenti più tragici del suo percorso umano: "... quando si inizia a farne uso, - ha detto Luca - l'alcol può sembrare una medicina che cura la depressione e facilita la convivialità: se ne fa un uso smodato e protratto nel tempo, può rivelarsi una trappola terribile da cui è impossibile uscire se non si viene aiutati. E' infatti l'aiuto esterno, di gruppi come alcolisti anonimi o alcolisti in trattamento e, per chi ne ha la possibilità, del supporto dei familiari e degli amici (dei "veri" amici, non di quelli a cui lo lega soltanto il vizio), l'unica risorsa che può aiutare un alcolista a uscire dal vortice di solitudine e disperazione in cui la bottiglia lo ha ingabbiato".

I ragazzi hanno mostrato molto interesse e hanno posto molte domande; parecchi di loro, al termine dell'incontro, si sono fermati a chiedere consigli e chiarimenti. Ecco alcune delle impressioni rilasciate alla fine dell'intervento:

“Questa esperienza è stata una lezione di vita, perché secondo me, sentendo queste testimonianze, riesci a capire qual è il giusto o lo sbagliato. Veramente due ore interessanti”.

“Luca, credo che tu sia una persona molto forte, soprattutto per il coraggio che hai avuto a venire a parlare oggi qui a scuola. Mi hai fatto capire molte cose. Auguri per il tuo futuro!”.

“Oggi ho visto un uomo che ha passato un periodo bruttissimo della sua vita, però ha saputo capire il problema e risolverlo”.

“E' stata un'esperienza che ha coinvolto moltissimo noi ragazzi perché ci ha fatto capire l'altro lato dell'alcol e questo incontro è sicuramente utile per non cadere in quest'errore”.

“Dalle parole che ci hai appena detto possiamo imparare come nella vita tutto può cambiare. Possiamo imparare che c'è un riscatto per tutti e che non bisogna mai arrendersi di fronte alle mille sventure. Ti auguro un buon proseguimento, con tutto il cuore!”.

“Parlare dei propri sbagli rendendoli un insegnamento per tutti è una fantastica cosa. Ti ringrazio”.

“Molto impressionante (non ne avevo mai sentito parlare). Bellissime le letture e emozionanti le avventure. Sarà un motivo in più per non bere!”.

VIVIENNA

Cinque persone tra cui una donna, probabilmente in stato di ebbrezza, se li sono dati di santa ragione per futili motivi

Valguarnera. Maxi rissa mercoledì sera verso le 19, in via Ospizio, pieno centro cittadino. Cinque persone tra cui una donna, probabilmente in stato di ebbrezza, se li sono dati di santa ragione per futili motivi. I cinque, già noti alle forze dell'ordine, sono tre del luogo e due di fuori. Per sedare la rissa, allertati dai vicini, sono dovuti intervenire i carabinieri del luogo che hanno pure sequestrato un pugnale militare appartenente a uno di loro. Finita la sarabanda alcuni di questi sono dovuti ricorrere alle cure dei sanitari del nosocomio di Piazza Armerina per le ferite riportate. I cinque sono stati denunciati per rissa e deferiti all'autorità giudiziaria.

MESSAGGERO VENETO

Sacile, ubriaco molesta la gente: denunciato

Il giovane bloccato dalla polizia municipale. E proprio davanti alla sede dei vigili rubata una bicicletta

SACILE. L'alcol gli ha dato alla testa e si è messo a cantare e urlare in piazza del Popolo: un ubriaco è stato fermato per comportamento molesto dalla polizia municipale.

Mercato movimentato a Sacile e polizia municipale in prima linea per 10 multe comminate alle auto in divieto di sosta e controlli a tappeto. E' stato segnalato agli agenti municipali un giovane visibilmente alterato dall'alcol che cantava e urlava in centro città, tra i banchi degli ambulanti: un putiferio.

L'ubriaco è stato invitato al comando in piazzetta Manin per l'identificazione. «Si tratta del ventiquattrenne D. S. di passaggio a Sacile e originario del Veneto – ha detto il comandante Stefano Antonel –. Fermato per gli accertamenti e l'identificazione, avrà una sanzione disciplinare e stiamo valutando la denuncia penale». Pare che il giovane veneto non sia nuovo a episodi del genere, che ha creato scompiglio tra gli ambulanti in centro città.

Controlli capillari anche sulla viabilità in viale Zancanaro, piazza Duomo (dove le multe per divieto di sosta e disco orario scaduto si sommano a cinque comminate nei giorni precedenti) e arterie a raggera. «Controlli anche in via Bellini – ha aggiunto il comandante Antonel – dove il transito è vietato esclusi residenti e mezzi di soccorso».

La cronaca segnala anche l'imbrattamento in due punti nella corte Ragazzoni: tra le mura cinquecentesche sono spuntati messaggi, iniziali e cuori vergati con spray verde da qualche innamorato, vicino al rubinetto della fontana e sulla parte alta di un troncone di colonna.

I "writer" si sono scatenati nel sito storico, come fosse una lavagna. «Serve detergente – hanno consigliato alcuni ambientalisti di passaggio – e un controllo alla registrazione della videosorveglianza per bloccare l'effetto contagio». Anonimi gli autori e l'ipotesi è quella di un gruppo di adolescenti goliardi su di giri.

Scatenati come i ladri che non smettono, a Sacile, di fare sparire le biciclette anche davanti al municipio. «Mi hanno rubato la bicicletta appoggiata al muro del municipio – S.P. ha sfogato l'amarezza agli amici sui "social network" –. Mi secca notevolmente, perché era la bicicletta di mia nonna dei tempi della guerra.

Bellissima, l'avevo appena rimessa a nuovo, ma in cinque minuti è sparita. Il rammarico è anche il fatto che non ho avuto il permesso di fare visionare da chi di dovere le telecamere. Ma sono di cartone?».

RIVIERAPRESS

Sanremo, 40enne ubriaco e contromano, rischia di schiantarsi contro la Stradale

All'uomo è stata ritirata la patente dalla quale sono stati tolti 19 punti patente

Da Mario Guglielmi

17/03/2017 - La scorsa notte in corso Marconi a Sanremo, un 40enne russo, abitante nella città dei fiori, ubriaco e contromano al volante di una Volkswagen Golf, ha rischiato un frontale con una pattuglia della Stradale. All'uomo è stata ritirata la patente dalla quale sono stati tolti 19 punti patente. L'automobilista ha rifiutato l'alcol test ed è scattata la denuncia per guida in stato di ebbrezza con l'aggravante peggiore, quella con tasso alcolico superiore a 1,50 g/l, che comporta il sequestro dell'auto. Ma il sequestro non c'è stato stato, in quanto l'auto era intestata al padre.

Colombia: è legale essere ubriachi o drogati al lavoro

In Colombia è legale presentarsi al lavoro in stato di coscienza alterato (purché non ne risenta la performance).

In Italia, così come nella maggior parte del mondo, un lavoratore che si presenti sul posto di lavoro sotto l'effetto di #alcol o droghe rischia di imbattersi non solo nel licenziamento ma anche in pesanti sanzioni.

Una "rilettura" delle leggi sul lavoro in Colombia ha però riconosciuto ai lavoratori un insolito diritto: quello di poter presentarsi ubriachi o sotto l'effetto di sostanze stupefacenti, ad una condizione. E cioè che lo standard lavorativo, così come la performance e i risultati, non siano danneggiati dall'effetto delle sostanze.

Alcool e droga al lavoro? In Colombia si può.

La corte costituzionale colombiana ha decretato che il consumo di alcol e droghe "non sempre danneggia la prestazione lavorativa" e che, se questo non avviene, il lavoratore non può essere licenziato e neppure andare incontro a sanzioni disciplinari.

La richiesta di esame del caso alla Corte Costituzionale è stata mossa proprio da due studenti di legge, sulla base del fatto che la costituzione colombiana prevede che tutte le persone siano uguali di fronte alla legge, e che tutti i lavoratori abbiano uguali diritti (proprio come recita la nostra). Pertanto, secondo il ragionamento dei due studenti, un lavoratore deve poter essere sanzionato solo se è dimostrata una conseguenza negativa sulla prestazione lavorativa.

La Corte Costituzionale non si è limitata a prendere atto della proposta ma ne ha accettato l'interpretazione, andando a ritoccare quindi alcuni articoli della legge sul lavoro, applicando queste modifiche, però, solo a impieghi che non comportino rischi significativi per sé o per gli altri: in caso di lavori ad alto rischio (come ad esempio i piloti di aerei o i dottori) il divieto rimane invariato. Nonostante queste precisazioni, però, diverse associazioni hanno criticato duramente la decisione della Corte, sostenendo che non solo mette a rischio i lavoratori ma fa passare un messaggio sbagliato sul consumo di alcol e droghe.

Colombia, un paese che cambia e un'economia che cresce.

Le faccende economiche sono sempre mutevoli, in tempi più o meno lunghi: e ciò che prima sembrava essere di secondo piano acquista (o può acquistare) un'importanza crescente. È il caso, in generale, dei paesi sud americani, ricchi di quegli elementi di cui, forse non lo si pensa abbastanza, ha bisogno il mondo intero: acqua, biodiversità, risorse naturali ma anche persone preparate e tanta voglia di sviluppo sia economico sia sociale. E la #colombia, da questo punto di vista, è un paese che sta facendo tantissimo.

Non sono da negare le contraddizioni in cui ancora questo paese si dibatte; ma si possono sottolineare gli aspetti positivi di uno stato che molto sta facendo per scrollarsi di dosso tutta una serie di percezioni negative con cui è vista all'estero. La sua economia, per esempio, ha fatto registrare un aumento del PIL,

nel 2010, di oltre il 4%, che è diventato un bel 5% nel 2011 per mantenere, più o meno gli stessi livelli, fino ad ora. Il paese sta puntando molto, in termini di investimenti e di occupazione, sulla sostenibilità. È stato creato anche un Piano Nazionale di Sviluppo Economico che ha puntato su cinque settori: edilizia, agricoltura, infrastrutture, attività energetica e innovazione.