

LA NAZIONE

IL SETTIMANALE "SALUTE"

Per riprendersi quando la sera si è alzato un po' il gomito: acqua, caffè e vitamine
Quando si esagera, non esiste un antidoto miracoloso ma vari accorgimenti possono limitare i danni. E se l'alcol prende la mano è il momento di chiedere aiuto.

UNA NOTTE DA LEONI : BEVUTO TROPPO ? COME TORNARE IN FORMA

Stefano Massarelli

Le giornate si allungano, l'aperitivo, la moda dello spritz, le uscite serali si moltiplicano. E il protagonista incontrastato della movida è sempre il drink. Ai tradizionalisti piace sotto forma del classico calice di vino frizzante o fermo, mentre i cocktail dai nomi esotici spopolano tra i giovani. In ogni caso, la prima regola da rispettare è sempre la moderazione. "Un po' di alcol può far bene alla salute ma anche molto male" afferma Andrea Ghiselli, dirigente dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran). "Una quantità moderata di alcol può avere effetti benefici sulla salute del cuore, aumenta i livelli di colesterolo buono, e aumenta la fluidità del sangue. Quantità di alcol anche minime accrescono il rischio di cancro". Moderazione - Un'arma a doppio taglio, il dibattito sui pro e i contro, che ha spinto l'Inran a stilare linee guida: gli uomini non dovrebbero mai oltrepassare le 2-3 unità alcoliche al giorno e le donne fermarsi a 1-2, dove l'unità alcolica corrisponde all'incirca a un bicchiere piccolo di vino, a una lattina di birra di bassa gradazione oppure a un bicchierino di superalcolico. Dopodichè, una volta conosciuti i limiti, l'alcol può diventare anche un sano piacere conviviale. Ma bere limitatamente o meglio astenersi diventa un obbligo alla guida. Il codice della strada fissa a zero il tasso alcolemico per i guidatori sotto i 21 anni oppure neopatentati, e a 0,5 il limite per gli adulti. Un limite oltrepassabile con due bicchieri di birra consumati a digiuno. Le misure estemporanee per diluire l'alcol? Bere acqua, caffè, muoversi. Esistono poi in farmacia e nei negozi specializzati prodotti specifici per superare i fastidi come la nausea. Correre ai ripari quando si esagera

Alcol e linea - Tutti gli alcolici sono ricchi alcol e di zuccheri e sono quindi particolarmente calorici. Un bicchiere di vino rosso da 125 ml contiene circa 82 calorie e le calorie arrivano anche a 300 nel caso di cocktail molto zuccherati. Limitando il consumo di alcol quindi, si aiuta anche la linea.

Teenager Anche se moderato, il consumo di alcolici può risultare dannoso nei giovani sotto i quindici anni poiché l'apparato digerente a questa età non è ancora in grado di smaltire le scorie metaboliche (tossiche) dell'alcol, che restano così in circolo causando danni anche seri ad organi e tessuti,

Fuori Pasto - Il consumo di alcolici in Italia è nettamente cambiato negli ultimi dieci anni: si beve più alcol fuori dai pasti e sono diminuiti i consumatori giornalieri a favore di quelli occasionali. E' cambiato anche il tipo di bevande consumate: diminuiscono vino e birra a favore di amari e superalcolici.

Astinenza - Indicativamente, per superare il limite alcolemico alla guida di 0,5 grammi al litro, sono sufficienti 2 unità alcoliche per le donne e tre per l'uomo. l'unità alcolica corrisponde all'incirca a un bicchiere piccolo di vino, a una lattina di birra di bassa gradazione oppure a un bicchierino di un superalcolico.

TRENTINO

«In città 14 mila studenti senza di noi, bar chiusi»

Salvatore Bica, studente e pr: esagerazioni con droghe e alcol? Solo per pochi La maggior parte cerca evasione e confronto, ai trentini manca elasticità Il convegno Fap Acli «Volontariato da valorizzare»

"Generare relazioni umane - attivare relazioni di mutuo aiuto" era il tema del convegno di ieri del Fap Acli incentrato sul volontariato nelle Asps. L'innalzamento delle aspettative di vita e le difficoltà della sostenibilità del sistema basato sulle risorse pubbliche impongono una svolta ai modelli di Welfare, mediante la realizzazione di una rete di protezione sociale fondata sulle

energie del territorio e della comunità locale, in primis quelle del volontariato. Le relazioni e gli interventi hanno insistito sulla necessità di realizzare i presupposti per la valorizzazione del volontariato, con l'attivazione di sistemi di mobilitazione, promozione e incentivazione, coinvolgimento e formazione.

di Giuliano Lott

TRENTO A farsi passare per "pierre" (ovvero "addetto alle pubbliche relazioni" per conto di un bar, una discoteca o un luogo d'intrattenimento) Salvatore Bica non ci tiene molto. «Di solito il pr è una persona che conosce tutti, beve con tutti e promuove il locale per cui lavora. Per me è un'occasione per mettere a frutto le conoscenze accumulate negli studi». Salvatore, siciliano, è studente al terzo anno di economia e management e, pr del Just di via Malpaga e sulla "movida" trentina ha un'opinione disincantata. «Movida? Ma quale? ». Ci spieghi un po' la ritualità dello studente che esce la sera. Cercano lo sballo ad ogni costo? Alcol e droghe? Gli studenti universitari a Trento sono poco meno di 16 mila, di cui l'84% fuori sede. Significa che circa 13-14 mila studenti vivono qui per nove mesi l'anno, pagano tasse universitarie, affitti, mangiano e fanno la spesa in città e quindi contribuiscono per la loro parte all'economia della città. Tra questi c'è di sicuro una quota, minoritaria, parliamo di 500 o 600 persone, che cercano lo "sballo", ma a tutto questo non si bada nelle serate in cui si esce per distrarsi dallo studio. Certo, è una realtà che esiste, e va combattuta, però ognuno è responsabile delle proprie azioni. E non è questo il metro per misurare la vita della maggior parte degli studenti. Che vita fanno? Hanno aspettative diverse per quello che riguarda la vita notturna, rispetto all'offerta attuale? La sensazione diffusa è di contribuire all'economia locale in maniera significativa, a fronte di un'offerta di vita sociale piuttosto scarsa. La liberalizzazione di orari e riposi agli esercizi pubblici non porterà nessun cambiamento: l'esercente sa che se tiene aperto fino a tardi finisce per farsi imporre divieti e coprifuoco alla prima segnalazione di disturbo della quiete. Il fenomeno esiste, però. Dall'esterno si può avere l'impressione di un manipolo di ragazzi in preda all'alcol, ma dietro a questa facciata c'è una serie di rapporti di amicizia, di scambio di esperienze e di opinioni che rappresentano l'aspetto più importante della vita da studente fuori sede. È qui che escono idee, collaborazioni, progetti nuovi, ed è sempre qui che si gettano le basi di quello che sarà il nostro futuro lavorativo. Ma spesso questi assembramenti richiamano l'attenzione dei vigili urbani, a volte con strascichi penali o denunce per schiamazzi. I bar del centro sono dei punti di riferimento per gli studenti, e a loro modo anche dei presidi: ogni gestore si sforza di mantenere l'ordine davanti al suo bar, alcuni anche pagando dei sorveglianti. Certo, due o trecento persone che parlano fuori da un locale fanno rumore. Ma che si può fare? Se si eliminassero gli studenti da Trento, molte attività chiuderebbero o ridurrebbero di molto il proprio volume d'affari. Le alternative quali sono? C'è chi ipotizza di dedicare agli studenti un'area esterna al centro, ad esempio l'ex Italcementi. Ma è una scelta che trasformerebbe quell'area in una terra di nessuno, dove tutto è concesso. Fare la guerra ai locali? Inutile, gli studenti escono lo stesso, e si ammasserebbero per strada o nelle piazze. Serve un po' di elasticità da parte dei residenti. Vivere in una città offre molto ma comporta anche dei piccoli disagi.

LA NAZIONE

Birra e vino, le offerte choc "Bevi e vai finché ce la fai"

Alcol a prezzi stracciati, aggirate le norme sulla pubblicità

Firenze, 19 maggio 2019 - «SHOT AND GO, bevi e vai, bevi finché ce la fai», ammicca la notte fiorentina. Il diktat di Palazzo Vecchio che proibisce la pubblicità alcolica si è perso in un bicchiere... di vino. «Tre bottiglie per soli 10 euro», dalla vetrina di un esercizio nei pressi di piazza Santa Maria Novella, un cartello in inglese strizza l'occhio ai turisti a caccia di sballo. Un vizio quello del «bevi tre, paghi due» che neanche la minaccia dei 500 euro di sanzione prevista dal Testo unico sugli enti locali è riuscita a scongiurare. Proprio così, Santa Croce come la zona a ridosso di piazza Santa Maria Novella e San Lorenzo fanno orecchie da mercante di fronte al piano di somministrazione di alimenti e bevande, la delibera con cui Palazzo Vecchio ha introdotto il 26 marzo dello scorso anno il divieto di «pubblicizzare con qualsiasi mezzo, visibile dall'esterno del locale offerte speciali che inducano il consumo di alcolici».

PER CAPIRLO basta un giro nell'epicentro della Firenze da bere: «Birra grande in bottiglia due

euro» o anche «un euro per una lattina», l'offerta è talmente allettante e conveniente che un gruppo di ragazzi si precipita all'interno del locale. «Inutile fare le leggi se non si fanno rispettare», attacca Aldo Cursano, presidente Fipe Toscana. Un copione che si ripete in Santa Croce: «Tre bottiglie di vino nove euro», un gruppetto di americane si precipitano al frigorifero del kebabbaro. Come in via Palazzuolo: «discount 15%» sul prezzo del vino. In San Lorenzo, altra offerta, altro giro di bevute. Prezzi da battaglia gridati a squarciagola per reggere alla crisi: dagli speciali «sconti per studenti» alle offerte «wine Toscana». Nella notte fiorentina, soprattutto i gestori dei minimarket ma anche qualche baretto che utilizza lavagnette, tirate fuori e riempite solo di notte, fa a pugni per far sapere che «tre shots» costano solo tre euro o che tre «Peroni» si portano a casa con quattro euro. Diversi sono anche gli esercizi che espongono in bella vista i prezzi delle bevute. Difficile stabilire, in questo caso, se si tratti di offerta o dello spezzone di un listino visto che il regolamento comunale proibisce l'«intenzione» promozionale, senza specificare limiti tangibili.

INSOMMA, una giungla quella della pubblicità alcolica a cui anche il nuovo Patto per la Notte cercherà di mettere un freno: «I titolari degli esercizi che aderiscono — spiega Daniele Locchi, presidente Vivacity Confesercenti — si impegnano e non promuovono in nessun modo l'abuso di sostanze alcoliche». Sara Biagiotti, assessore allo Sviluppo economico crede molto nel Patto che quest'anno, a partire dall'ultimo weekend di maggio, «ingloba anche molti locali che l'anno scorso non avevano firmato». «In più — continua l'assessore — sempre quest'anno chiederemo agli esercizi di applicare prezzi diversi per bevande alcoliche e analcoliche che dovranno costare meno». Alla fine il buon prezzo fa gola anche agli irriducibili 'assetati'. Se l'amministrazione si impegna a inserire un numero maggiore di cestini tra le strade della movida, il modello della patente a punti, con tanto di premi e sanzioni, salta: «Ci sono già leggi e norme a livello nazionale che pensano a punire chi sbaglia — spiega l'assessore Biagiotti —, sono leggi che vanno rispettate, su questo saremo molto rigidi. Il Patto è un passo in avanti rispetto alla legislatura esistente, un accordo tra le categorie economiche, l'amministrazione, le forze dell'ordine e i gestori». Anche il presidente del Quartiere 1 Nicola Benvenuti è dello stesso parere: «Si tratta di un problema difficile, ci arrivano continuamente segnalazioni di residenti che non riescono a dormire. Stiamo lavorando per sensibilizzare gestori e giovani». Rossella Conte

IL MATTINO DI PADOVA

Vietano l'entrata a stranieri ubriachi, botte a due buttafuori

Parapiglia a Villa Barbieri verso le 2.30: gli addetti alla security hanno rimediato escoriazioni al viso

PADOVA. Parapiglia all'ingresso della discoteca Villa Barbieri di via Venezuela. Verso le 2.30 un paio di stranieri, probabilmente dell'Est, hanno aggredito due buttafuori della discoteca Villa Barbieri che non avevano consentito loro l'accesso perché visibilmente ubriachi. Sono volate sberle e spintoni: entrambi gli addetti alla security hanno rimediato escoriazioni al volto. All'arrivo della polizia gli stranieri si erano dileguati.

IL TIRRENODOMENICA, 19 MAGGIO 2013

RITIRATA PATENTE SCADUTA A UNA NOVANTENNE

Nonna sprint guida contromano

Settantenne al volante su di giri e con l'assicurazione scaduta

LUCCA Centosessanta anni in due, ma ancora decisi a non rinunciare all'ebbrezza della guida spericolata. Una novantenne sprint è stata denunciata dalla polizia perché sorpresa a guidare contromano sulla circonvallazione mentre un settantenne dalla pericolosa fiatata alcolica si è visto ritirare la patente e sequestrare l'auto non revisionata e con l'assicurazione scaduta. Nonna sprint. Alle 11.50 di ieri mattina numerose telefonate sono giunte alla centrale operativa per segnalare un'autovettura che viaggiava lentamente contromano sul viale Europa. Sul posto una pattuglia della volante bloccava l'utilitaria a margine della strada. Alla guida una

pensionata del 1923 residente in provincia. La patente al controllo è risultata scaduta il 26 aprile scorso. «È per questo che sto andando a rinnovarla» ha detto la nonna sprint agli agenti sostenendo che voleva raggiungere la commissione medica per effettuare la visita per il rinnovo dell'abilitazione alla guida. Gli agenti, dopo aver fermato l'automobile, hanno dovuto contestare alla simpatica "nonnina" la contravvenzione per guida con patente scaduta, con relativo ritiro del documento che verrà inviato in prefettura. Gli operatori le hanno procurato un taxi con il quale è ritornata a casa. Settantenne su di giri. Sulla via Sarzanese a S. Anna ha perso il controllo della sua auto che è finita fuori strada. Sul posto per i rilievi sono andati i militari di Borgo Giannotti che hanno constatato che l'auto era senza assicurazione e non era stata effettuata la revisione. Il settantenne al volante si è rifiutato di sottoporsi all'alcoltest ed è fuggito dal pronto soccorso