

*RASSEGNA STAMPA QUOTIDIANA SU VINO, BIRRA ED ALTRI ALCOLICI*  
*A cura di Alessandro Sbarbada, Guido Dellagiacoma, Roberto Argenta*

Non c'è spazio a sufficienza per tutte le notizie di cronaca alcol correlate di questo Capodanno. Vi proponiamo solamente alcuni titoli.

CORRIERE DEL VENETO

Doveva essere in servizio, medico ubriaco in stazione sfascia la porta del bar

ANSA

Ubriaco a volante contro fontana Merz

CITTA' DI LA SPEZIA

"Uomo immobile sotto la macchina". E' morto? No, solo ubriaco

NOTIZIARIO ITALIANO

Ubriaco semina il panico in ospedale Il Pronto Soccorso diventa un ring

LA NAZIONE

Ubriaco minaccia la partner con un coltello e tenta di violentarla, arrestato

VIVERE

Spinetoli: ubriaco al volante tenta di investire un agente della Polizia Stradale. Arrestato nigeriano

PRIMOCANALE

Ubriaco tampona auto della Polizia e fugge: arrestato

ANSA

GUIDA UBRIACO E CONTROMANO SUL CORSO DI VELLETRI, DENUNCIATO

LECCEPRIMA

Fa irruzione di notte ubriaco in casa dell'ex e rompe l'ascensore: arrestato

VENEZIA TODAY

Su tutte le furie con la moglie, prende a testate un'auto in sosta

GONEWS

Rifiuta un rapporto sessuale: botte e minacce alla compagna, arrestato

LA CITTADELLA

***Il calore umano è più "salutare" delle calorie (e dei pericoli...) legate agli alcolici***

BRINDISI DI CAPODANNO? MEGLIO UN FORTE ABBRACCIO

Originale evento ideato dall'Apcat, l'Associazione provinciale dei Club alcolologici territoriali. Il brindisi di Capodanno? Molto meglio un abbraccio... Perché? Beh, i motivi sono tanti. Ma con una "battuta" un po' scialba, li potremmo riassumere così: attraverso gli abbracci, ci si dona reciprocamente quel "calore umano" che oggi giorno si è smarrito e perso chissà dove; bevendo invece un bicchiere (o qualcuno di più) di spumante, si "dona" a se stessi qualche "caloria" di troppo (e fosse solamente quella...). Insomma, tra il "calore" del contatto umano, e le "calorie alcoliche", è indubbiamente il primo a garantire dei contraccolpi più positivi e benefici, nel contesto generale delle relazioni sociali. L'abbraccio produce un effetto costruttivo, mentre il vino causa sovente delle conseguenze negative, sotto qualsiasi profilo (sul piano della salute, innanzitutto, ma non solo!). Dunque: giù (e vuoti) i calici, in alto (e "pieni") i cuori... Nessuno si chiede perché, allo scoccare della mezzanotte, l'ultimo dell'anno, si tende e si ha l'abitudine di brindare con un calice di vino in mano... Lo si fa, e basta. Senza rendersi conto che in questo atto, non vi è alcun senso; o se c'è, viene imposto da un sistema consumistico che "consuma" molti, a vantaggio di pochi (i soliti "molti", cioè le persone, i cittadini, e gli altrettanto soliti "pochi", ovvero coloro che "spremono" la popolazione, e si arricchiscono grazie al suo "consumare" e "consumarsi"). Eppure, è una questione di responsabilità: e di colpe che

sono pure un po' nostre. Forse, sarebbe anche giunto il momento di interrogarsi, e di iniziare a porci delle domande, intorno a determinate situazioni, consuetudini e fenomeni, nonché a proposito del significato di certe cose che facciamo, così, pressoché meccanicamente, come dei perfetti automi...

Ad esempio, perché mai, per fare gli auguri a una persona cara, occorre sempre fare in modo che si incontrino e si tocchino due bicchieri? Questi ultimi, si sa, contengono il vino; e nel vino è presente una sostanza tossica e cancerogena che si chiama "alcol etilico", e che a volte (anzi, spesso) provoca l'esatto opposto di tutte le "belle cose" che ci auguriamo durante il brindisi: salute, felicità, buona fortuna, serenità, amore... E in quest'ottica, è del resto sufficiente ricordare appunto a quanto ammonta il numero dei tragici incidenti che avvengono lungo le strade, al mattino presto, all'alba (ritornando da una festa, o dalla discoteca), quando l'alcol, ancora più che il sonno o la stanchezza fisica, offusca i riflessi, e quindi la "capacità di valutazione", da parte del conducente.

Pertanto, è chiaro che si può fare qualcosa di più "intelligente", rispetto al gesto del sollevare un calice, e ingurgitare delle sostanze alcoliche, che "annebbiano" la mente, e ne inibiscono le "facoltà", con il rischio, poi, di combinare dei guai (ossia, di andare a schiantarsi con l'automobile contro un albero, di scatenare una rissa, fare del male a qualcuno, e via discorrendo...). Il qualcosa di "più intelligente", e più umano, risiede proprio nell'abbraccio: e questo ha allora pensato di proporre, sul territorio virgiliano, l'Apcat di Mantova (la sigla-acronimo indica la seguente espressione: "Associazione provinciale dei club alcolologici territoriali"). Si tratta di un'iniziativa veramente originale!

L'Organizzazione che riunisce i Club alcolologici, l'ha presentata qualche tempo fa, invitando tutti a una festa davvero "rivoluzionaria", programmata per il 31 dicembre (ne riferiamo, ad evento già accaduto, benché la stesura di questo "servizio" sia per la verità antecedente al medesimo: per una ragione di tempi, siamo stati costretti a "chiudere il giornale" nella mattinata del 31 dicembre, per permettere a *La Cittadella* di giungere nelle edicole e presso il domicilio degli abbonati, tra il 2 e il 3 gennaio...). La festa in questione, intitolata "Abbracci, anziché brindisi – L'abbraccio di Capodanno", è stata una vera occasione di riscoperta dell'autentico valore dell'augurio (scevro da tutte le implicazioni di carattere consumistico-commerciale), ossia un'opportunità di incontro dove, al centro dello "stare insieme", non vi erano i bicchieri colmi, bensì le persone: le quali, a mezzanotte, anziché brindare e bere, si sono scambiate un forte abbraccio!

Non siamo in grado di conoscere, esattamente, quale sia stato l'esito della suddetta "manifestazione", dal momento che appunto ne scriviamo prima (a priori!). Ci risulta tuttavia che alla vigilia dell'avvenimento, fossero state registrate ben poche adesioni. Come sia andata poi... non ci sembra così importante. Quello che conta, che importa, è tutt'altro. Quando si tratta di giudicare la riuscita o meno di un determinato progetto o lavoro, diventiamo dei convinti assertori della "qualità", più che della "quantità". Perché comunque non è mai la misura del riscontro numerico-contabile, bensì sono piuttosto i significati e gli obiettivi perseguiti, a decretare il successo di un qualsivoglia evento.

D'altronde, è risaputo che è un po' come "lottare contro i mulini a vento"... Già nel corso della conferenza-stampa finalizzata a illustrare l'iniziativa, la partecipazione si è rivelata alquanto scarsa (è intervenuta solo *Radio Laghi*, ed eravamo assenti anche noi!). Ma se i *media* locali sono tanto abili a concedere pochissimo spazio, a tutto ciò che potrebbe migliorare la vita delle persone (aiutandole a riflettere, e a comprendere quello che è giusto, e quello che è sbagliato, a "distinguere" le cose positive da quelle negative...), beh, di questo non possono sicuramente essere considerati responsabili i promotori delle iniziative "buone". A loro non si deve imputare nulla, né si può addossare alcuna colpa. Al contrario, vanno in ogni caso ringraziati. E lo facciamo, intanto, dedicando a loro questa pagina.

Luca Bonaffini ha composto una canzone

"Troviamoci tutti assieme, per l'abbraccio di mezzanotte!": era dunque questo l'invito rivolto alla comunità mantovana, da parte di Enrico Baraldi e Alessandro Sbarbada, i due principali ideatori della festa, coadiuvati da Manuela Caraffini (è la coordinatrice della Comunità psichiatrica situata a San Cataldo, e gestita dalla Cooperativa sociale "Ippogrifo"). Come è noto, Baraldi (lo psichiatra, e scrittore, che lavora per l'Azienda ospedaliera "Carlo Poma"), e Sbarbada (che è un insegnante, oltre che un esperto dei problemi correlati all'alcol, nonché volontario presso un Club alcolologico), alcuni anni fa, hanno dato alle stampe un paio di libri scritti a quattro mani, e riservati appunto al tema del bere e dell'alcol (si intitolano così: *La*

*casta del vino. 111 informazioni utili, per non farsi imbottigliare*, che è stato pubblicato nel 2011 dalla Casa editrice "Nuovi Equilibri", e poi, *Vino e bufale*, edito da "Stampa Alternativa", e che risale al 2009). I due co-autori, con la loro apprezzabile proposta (giunta alla seconda edizione), hanno perciò tentato di "raggruppare" tutti coloro che vogliono ritrovarsi insieme, al fine di divertirsi, ma in un modo un po' "fuori dagli schemi": ovvero, ponendo una maggiore attenzione verso l'aspetto delle relazioni, anziché per l'elemento consumistico (fine a se stesso: o magari, funzionale ad altri scopi, che oramai nemmeno ci interessano più, mentre invece dovrebbero almeno scandalizzarci, indignarci, e indurci a ribellarci...). Ovviamente, se l'abbraccio in sostituzione del brindisi, costituiva il "sale", il "clou", della festa, non potevano però mancare le altre "attrattive-attrazioni" più tradizionali.

Nell'attesa dell'ora del faticoso abbraccio, la serata (che si è svolta presso la "Corte Maddalena", un'ulteriore Comunità psichiatrica gestita dalla Cooperativa "Ippogrifo" di Mantova, e che si trova a Curtatone), ha offerto vari intrattenimenti, e possibilità di svago, capaci di accontentare tutti i gusti (e di contemplare alcune "punte di qualità").

Alle ore 20.30, la festa si è aperta con il classico "risotto alla mantovana", e diverse altre specialità culinarie e gastronomiche locali. A seguire, è poi andato in scena uno spettacolo di "Magia Comica", con il Mago Scarsino che ha intrattenuto i bambini (e non solo!). Dopo, il bravo cantautore Luca Bonaffini, ha "traghettato" gli ospiti verso la mezzanotte, con alcuni dei suoi pezzi e successi più conosciuti. Ma nell'istante del passaggio al nuovo anno, sul "Web", in diretta, in oltre duecento Paesi del mondo, lo stesso musicista ha fatto ascoltare per la prima volta la "Canzone dell'abbraccio della mezzanotte", composta appositamente per l'occasione, e destinata a essere promossa e diffusa per parecchio tempo (il "concerto" di Bonaffini è stato "ripreso" da svariate feste, che hanno rilanciato l'iniziativa virgiliana sull'intero territorio nazionale, così come si era concordato a Roma, di recente, durante il Congresso dei Club alcolologici).

Alla fine, nell'intento di suggellare nel migliore dei modi questo avvenimento, che ha coniugato gli auguri e gli abbracci, si è fatto tardi, esibendosi al Karaoke di Gaber. Insomma, tra cibo e giochi, atmosfere magiche, canzoni, e quant'altro, il 2013 è stato richiuso nel cassetto dei ricordi (per fare posto all'annata successiva!), senza che si sia avvertita l'esigenza di "sbronzarsi"... Se di "ubriacature" si sente la necessità, bèh, è forse meglio ubriacarsi di sorrisi, gesti, strette di mano, parole belle e soprattutto... di abbracci. Che cosa c'è, di più piacevole e più efficace di un abbraccio, per scacciare i cattivi pensieri che stanno caratterizzando questo "inverno di crisi", freddo, tetro, che porta con sé una vagonata di depressione, pronta a sommergere ogni speranza, e ogni anelito di fiducia? Purtroppo, chi ha rinunciato ad andare alla festa, snobbandola, non lo ha certo fatto per via del versamento di un contributo alle spese minimo (10 euro: quasi una sfida alla crisi!). Ha semmai abdicato per motivazioni, diciamo, "culturali". Però non si illuda: prima o poi verrà coinvolto! E capirà che l'abbraccio "fa girare la testa" più dello spumante, ma mantiene le persone in piedi, "in equilibrio", in quanto le fortifica, anziché farle stramazze per terra...

Così gli auguri sono più "autentici"...

"No" al bere, e "sì" all'abbraccio... L'appello pubblico lanciato a Mantova... era in definitiva questo. Ma la proposta dell'Abbraccio di Capodanno, intendeva andare ben oltre l'intenzione di togliere o eliminare la bevanda alcolica. Semmai, mirava proprio a cancellare il gesto del brindisi, che spinge dei freddi bicchieri a toccarsi tra di loro: i bicchieri sono degli oggetti, che si vanno a frapponere tra le due persone, le quali, così, non vengono mai in contatto. L'iniziativa messa in campo dall'Apcat, puntava allora a riportare al centro dell'interesse il calore del contatto umano, e dell'incontro fisico, quale mezzo più consono, per manifestare il nostro affetto, ed una genuina intenzione augurale. Lo "stringersi in un abbraccio", nella sua semplicità, corrisponde in realtà a un'azione in grado di incarnare o veicolare un mutamento rivoluzionario, del quale, peraltro, si ha un bisogno assoluto, proprio adesso, nell'attuale contesto sociale, dove sembrano prevalere l'individualismo e l'egoismo, la diffidenza e l'aggressività. Come hanno affermato i fautori dell'iniziativa, è importante l'uomo, non il brindisi alcolico.

Non è facile... riuscire a raccogliere dei consensi, e a "fare proselitismo", intorno a certi discorsi e argomentazioni. Tanto è vero che per la cena indetta a Curtatone, non sono pervenute molte prenotazioni, una volta scaduti i termini per iscriversi. Neppure la stampa si è vista: la sua convocazione è andata deserta, e l'evento, anziché pubblicizzato, è stato pressoché ignorato... Ma pazienza. I promotori si sono dati da fare in "rete", *on-line*,

distribuendo i manifesti...

La "sensibilità", non si crea in due e due quattro, in un cosmo che si è fatto piccino piccino, sordo e cieco. Serve tempo... L'iniziativa è stata trasmessa ovunque, in tutta l'Italia: a Mantova è transitata sotto un silenzio... assordante (quello dei "botti", e dei fuochi d'artificio, che pure generano qualche danno!). Nessuno fa il profeta in Patria! Non è però in base ad adesioni e interesse suscitato, sostegno e grado di condivisione, che si determina la "bontà" di un progetto. Anzi, le "cifre" ridotte vanno interpretate come un punto di partenza straordinario, nella prospettiva di avviare una "rivoluzione pacata" che nasce dal cuore, e che viene propagata mediante un gesto, l'abbraccio, in grado di mettere in circolo pace e amore. Poche persone abbracciate, formano un universo...

Stili di vita da cambiare

In merito all'alcol, ci vuole una profonda trasformazione, sul piano della mentalità. Però, per cambiare la mentalità, occorre prima di tutto modificare alcuni stili di vita, e raggiungere dei traguardi "prestigiosi", in questa direzione. Nel nostro Paese, siamo molto "indietro" (è quasi inutile dirlo, ma ci si ostina a volerlo negare e nascondere!). Per questo motivo, Alessandro Sbarbada, Enrico Baraldi, e Manuela Caraffini, hanno scelto di "colpire" un simbolo intoccabile, come il "brindisi di Capodanno". Si deve cominciare da qui, cercando di "fare breccia" nell'anima delle persone, a partire dalle piccole cose e occasioni, quotidiane o tradizionali, per noi fondamentali, irrinunciabili, quelle alle quali siamo più "attaccati". In Francia, non si stappano più le bottiglie, alla fine o ad ogni tappa del "Tour de France". Si può essere felici, pure senza il vino. Lo capiremo, un giorno, anche noi italiani? Approfondiremo il tema prossimamente...

Lettera inviata al Sindaco di Pietrasanta

#### **Pietrasanta li 2 Gennaio 2014**

L' Acat Versilia, l'Arcat Toscana, il Comitato Non la Bevo e il Centro Alcolico Regionale Toscano, in merito a quanto scritto in questi giorni sui giornali dopo il Camel Ponce, vorrebbero parlare non di cosa è stato o non stato fatto in passato, ma del presente: il passato non deve servire per recriminazioni o, peggio, per causare sofferenze ma deve diventare esperienza positiva per costruire un percorso migliore.

**CHIEDIAMO**

quindi all'Amministrazione da Voi presieduta un impegno su Politiche che mettano al centro l'obiettivo di ridurre i rischi legati al consumo di bevande alcoliche non solo in occasione di eventi importanti, ma costantemente al fine di proteggere la salute e la sicurezza di tutti i cittadini, sia con tutti gli strumenti che lo Stato mette a disposizione che con la collaborazione di quegli organismi e associazioni che da anni si impegnano su questo fronte. Politiche che, come ci suggerisce la stessa OMS in tutti i documenti di settore da ormai 20 anni, devono vedere gli Stati, insieme ad organismi e associazioni che si occupano di salute, impegnati nella riduzione del consumo di alcol di tutta la popolazione, pertanto non devono essere patrocinate, sponsorizzate o agevolate iniziative che incentivino l'alcol ma, al contrario, incentivate iniziative che diffondono bevande analcoliche e più salutari.

Noi, Associazioni e Istituzioni insieme, ci siamo e ci rendiamo fin da subito disponibili, come già stiamo facendo con altre Amministrazioni a voi vicine, per progettare un percorso di sensibilizzazione, prevenzione e promozione della salute, duraturo e a 360 gradi, nell'interesse comune di ridurre l'impatto dei problemi alcol correlati su tutta la popolazione. Ringraziandovi per l'attenzione e sperando in un vostro cortese riscontro, vi salutiamo cordialmente.

Acat Versilia - Arcat Toscana - Comitato Non la Bevo - C.A.R. Toscano

---

ASAPS

*L'intervista su Repubblica Tv*

#### **Omicidio stradale, Biserni: "Promessa Cancellieri irrevocabile, vigileremo"**

Parla Giordano Biserni, presidente Asaps (Amici della polizia stradale) impegnato contro le stragi stradali: "Il problema è nella pena minima. Chiediamo certezza di una pena adeguata al reato commesso, chi guida in stato di ubriachezza o sotto l'effetto di droghe deve assumersi la responsabilità delle sue azioni. Consideriamo irrevocabile la promessa dell'omicidio stradale

fatta dal ministro Cancellieri, noi adesso vigileremo".  
Intervista di Silvia Garroni

(\*) Nota: il video dell'intervista è visibile sul sito: [http://www.asaps.it/44299-L&\\_39;intervista\\_su\\_Repubblica\\_TvOmicidio\\_stradale,\\_Biserni:\\_&\\_39;&\\_39;Promessa\\_Cancellieri\\_irrevocabile,\\_vigileremo&\\_39;&\\_39;.html#](http://www.asaps.it/44299-L&_39;intervista_su_Repubblica_TvOmicidio_stradale,_Biserni:_&_39;&_39;Promessa_Cancellieri_irrevocabile,_vigileremo&_39;&_39;.html#)

---

VANITYFAIR.IT

**«Noi, beccati ubriachi al volante» Sono sempre più gli italiani condannati per guida in stato di ubriachezza che scontano la pena eseguendo lavori sociali. Le loro storie e quello che hanno imparato**

di Stefania Culurgioni

L'annuncio del ministro della Giustizia Annamaria Cancellieri sull'istituzione del reato di omicidio stradale ha fatto riaccendere i riflettori sul tema della responsabilità degli automobilisti. Un inasprimento delle pene era già stato approvato nel 2010 quando il Parlamento approvò condanne e sanzioni molto più severe per chi veniva trovato ubriaco o drogato alla guida.

«Una persona positiva all'etilometro con un tasso superiore ai 0,8 grammi per litro rischia il carcere e una multa fino a 15 mila euro», spiega Ivan Nissoli di Caritas Ambrosiana, «a meno che non si opti per i lavori socialmente utili». Da quando sono stati estesi al codice della strada, i lavori socialmente rilevanti sono stati scelti da tantissime persone beccate dalla Polizia ubriache alla guida.

**SILVIA, OGNI SABATO IN COMUNITA'** - Come Silvia Bozeid, 35 anni, segretaria in un'azienda di Bergamo. «Nel novembre 2009 venni fermata dalla Polizia di ritorno da un locale con un amico», racconta. Tasso alcolico 1,6, patente ritirata per un anno. «Ho commesso un grave errore», confessa oggi. «Chi beve e guida è una mina vagante, ancora adesso se ci penso mi sento una stupida». Condannata a 60 giorni di carcere, Silvia ha deciso di trasformare quei giorni in lavoro gratis, in totale 240 ore di volontariato da svolgere in un ente, nel suo caso la «Casa Sara» di Bergamo. «All'inizio è stata dura vivere senz'auto, andare al lavoro, fare la spesa e ogni sabato andare in comunità. Non siamo abituati a vivere senza macchina, ho chiesto passaggi, mi alzata prima per andare al lavoro in autobus e in bicicletta. Mi mancano ancora molte settimane, prima di scontare le mie ore ma ho smesso di fare il conto alla rovescia. Venire in questa comunità mi piace, aiuto le donne che vivono un momento di difficoltà. Intanto però mi hanno ridato la patente. E lo posso dire? Quando sono salita in macchina dopo otto mesi mi sono commossa». Tanto da farsi una promessa: «Non toccherò più alcool, almeno quando guido».

**MONICA E QUELLA LEZIONE DI VITA** - Come lei anche Monica Salvi, 46 anni, di Trezzo sull'Adda, fermata con un tasso alcolico alto nell'aprile 2013, di ritorno da un matrimonio: «Avevo bevuto troppo, mi trovarono un tasso di 2.8. Mi hanno ritirato patente, libretto, macchina e per me è cambiato tutto. Mi hanno sgridato persino i miei nipoti». Monica, impiegata in un'azienda nel settore delle vendite all'estero, ha scontato 166 ore (83 giorni) in lavori di pubblica utilità. Da allora, sempre con i mezzi, ha sfruttato tutte le ore libere, le festività, i fine settimana per andare in comunità ed aiutare le donne e i bambini accolti. «Ho finito da poche settimane anch'io qui a Casa Sara ed è stata una lezione di vita», racconta. Lei non si è limitata a fare una promessa a se stessa: «Ho "contagiato" tutti i miei colleghi al lavoro: anche loro non bevono più alla guida».

---

ADNKRONOS

**Alcol: l'esperimento, 'gennaio astemio' e calano peso, glicemia e colesterolo**  
Roma, 2 gen. (Adnkronos Salute) - Un 'gennaio astemio', ossia un periodo di astinenza dall'alcol dopo gli eccessi delle vacanze natalizie, potrebbe essere più di un periodo di riposo per il corpo e l'anima. E' quanto riporta 'New Scientist', pubblicando i risultati di un esperimento commissionato al team di Rajiv Jalan dell'Institute for Liver and Digestive Health dell'University College London Medical School, che prova per la prima volta come rinunciare a

vino, birra o vodka per un mese sia un vero e proprio toccasana, almeno per la salute a breve termine. Si riducono infatti peso, colesterolo e glicemia, con effetti benefici anche su parametri come la qualità del sonno o la capacità di concentrazione.

Nel fegato avvengono oltre 500 processi vitali, come parte della digestione del cibo, disintossicazione e mantenimento dell'equilibrio ormonale. Nel 2009, delle 11.575 morti per malattia del fegato nel Regno Unito, più di un terzo è stato attribuito al consumo di alcol. Ma la maggior parte di ciò che sappiamo sulla salute del fegato proviene da studi di persone con malattie croniche, molte delle quali alcoliste. Pochissimi studi finora si sono concentrati sulla funzione epatica in persone apparentemente sane. Il progetto portato avanti da New Scientist "è su piccola scala, ma secondo Jalan potrebbe produrre indizi utili a capire gli effetti dell'astinenza a breve termine", si legge sulla rivista online.

Il 5 ottobre, quindi, 14 membri dello staff di New Scientist, che si definiscono bevitori 'normali', si sono recati al Royal Free Hospital di Londra. Hanno risposto a questionari sulle abitudini relative al bere, poi hanno eseguito ecografie per misurare la quantità di grasso nel fegato. Infine, sono stati prelevati campioni di sangue e analizzati i livelli di sostanze chimiche metaboliche connesse con il fegato. Per le successive 5 settimane, 10 editor non hanno bevuto mai alcol, mentre gli altri 4 hanno continuato a seguire le loro normali abitudini. Il 9 novembre, sono tornati in ospedale per ripetere i test.

"Sarete molto emozionati per i risultati che sto per leggervi", ha anticipato al termine dello studio Jalan alle sue 'cavie'. Prima di tutto, lo scienziato ha rivelato che non ci sono state variazioni significative in nessuno dei parametri misurati nelle quattro persone che non hanno smesso di bere. Mentre i cambiamenti ci sono stati, eccome, per tutti e 10 gli 'astemi per un mese'.

Ebbene, la sindrome del fegato grasso è calata in media del 15% e di quasi il 20% in alcuni volontari. Un dato molto significativo, perché l'accumulo di grasso nel fegato "è una nota 'spia' di danni epatici e può causare infiammazione", spiega l'esperto. Ancora: i livelli di glucosio nel sangue degli astemi sono diminuiti del 23% in media, ed è stato perso circa 1,5 kg di peso. Anche il colesterolo totale nel sangue, importante fattore di rischio per le malattie cardiache, è sceso di quasi il 5%.

Ma i benefici non sono risultati solo a livello fisico: le valutazioni sulla qualità del sonno sono migliorate di poco più del 10%, mentre quelle sulla capacità di concentrazione del 18%. L'unico aspetto negativo è che le persone hanno riferito di aver avuto meno contatti sociali in questo periodo 'alcol-free'. "L'esperimento - si precisa - non fornisce alcuna indicazione su quanto tempo i miglioramenti persistano: non sappiamo se si tratti di 15 giorni o di 6 mesi. Ma pone le basi per studi più ampi".