

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

SAREBBE BELLO SE OGNI FAMIGLIA CHE FREQUENTA UN HUDOLIN CAT COINVOLGESSE IL PROPRIO MEDICO.

[http://www.corriere.it/salute/neuroscienze/14\\_dicembre\\_12/alcolismo-bisogna-coinvolgere-medici-famiglia-primo-filtro-7be37922-8206-11e4-bed6-46aba69bf220.shtml](http://www.corriere.it/salute/neuroscienze/14_dicembre_12/alcolismo-bisogna-coinvolgere-medici-famiglia-primo-filtro-7be37922-8206-11e4-bed6-46aba69bf220.shtml)

### **ALCOLISMO: BISOGNA COINVOLGERE I MEDICI DI FAMIGLIA, IL PRIMO FILTRO**

**Molto spesso i servizi disponibili non sono conosciuti e lo Stato ci perde: per ogni euro che si "spende" per curare un alcolista, se ne risparmiano da quattro a sei**

di Daniela Natali

15 dicembre 2014 | 09:43

«Sono pochi gli alcolodipendenti che vengono seguiti da servizi dedicati e sono perfettamente d'accordo con chi dice che non si tratta solo di una carenza di risorse, ma di una mentalità che deve cambiare. I servizi di alcologia non sono visti come la "casa" di chi beve troppo — puntualizza Pietro Fausto D'Egidio, presidente di FeDerserD, la Federazione italiana degli operatori dei dipartimenti e dei servizi delle dipendenze —. E proprio chi ne avrebbe più bisogno, i giovani, particolarmente indifesi di fronte all'alcol e alle sue conseguenze, li ignora. Tra chi è in carico ai Servizi per le dipendenze per l'alcolismo solo l'1 per cento ha meno di 19 anni e solo il 14 per cento ha meno di 30 anni. Va tenuto presente che la maggior parte dei pazienti in cura nei SerD non abusa di alcol ma di droghe. Secondo gli ultimi dati disponibili, relativi al 2013, nei Servizi per le dipendenze il numero delle persone seguite per problemi di droga è infatti doppio rispetto a quello di chi è seguito per abuso di alcol».

#### **Il primo filtro è costituito dai medici di famiglia**

Ma, allora, come intercettare, questi potenziali pazienti, spesso non consapevoli di avere un problema? «Un filtro fondamentale — risponde D'Egidio — è rappresentato dai medici di famiglia. E la FeDerserD ha appena firmato un protocollo di intesa - che prevede l'organizzazione di corsi di formazione, di orientamento e di convegni - con la Simg, la Società italiana di medicina generale e delle cure primarie. Si tratta da un lato di fare prevenzione - rispetto non solo all'alcol, ma anche al tabagismo e a tutte le dipendenze - e dall'altro di intercettare chi abusa, anche coinvolgendo i familiari che davanti al medico di famiglia, se lo percepiscono attento, possono più facilmente parlare delle loro difficoltà prima che la situazione esploda. Letteralmente. Perché l'alcolista è sempre a rischio violenza». Il problema alcol vi sembra sottovalutato? «Senza dubbio. L'alcol è al quarto posto come causa di disabilità e all'ottavo come causa di morte: è più dannoso della sempre citata ipercolesterolemia e dell'inattività fisica».

#### **Gli alcolici dovrebbero essere più costosi, meno disponibili e meno pubblicizzati**

Quali strategie bisognerebbe adottare per combattere l'alcolismo? «Strategie a costo zero per lo Stato — risponde D'Egidio —. Primo: rendere gli alcolici più costosi; secondo: ridurre la disponibilità; terzo: esercitare un controllo più rigoroso sulla pubblicità. Tenendo presente che per contrastare efficacemente uno spot che incoraggia il consumo di alcolici servirebbe tanto denaro quanto è costato lo spot. E si parla di decine di milioni di euro». Non servirebbero anche più risorse economiche da "spendere" nei servizi dedicati? «Senz'altro: i servizi specialistici, sono fondamentali, ma ribadisco che ritengo importante che si sfrutti quella rete sul territorio che già esiste ed è formata dai medici di base. Servizi per le dipendenze, comunità terapeutiche, gruppo di mutuo aiuto, servizi ospedalieri per le fasi acute sono tutti indispensabili, ma il primo filtro è costituito dai medici di famiglia: possono essere delle sentinelle in grado di cogliere le situazioni a rischio. Penso in particolar modo agli anziani che difficilmente si possono rivolgere direttamente a servizi di cui spesso ignorano anche l'esistenza. Quanto al denaro — conclude D'Egidio — mi pare che oggi il Servizio sanitario sia visto solo come un costo, una perdita e invece il "valore" salute ha un peso economico. Si calcola che per ogni euro che si "spende" per curare un alcolista, lo Stato ne risparmi da quattro a sei».

---

**DAL MONDO DEGLI HUDOLIN CAT**

ACAT-Sirius (Associazione Club Alcolici Territoriali) da quasi un anno è attiva con sede a Bussolengo in via San Valentino 36(ex Danese ).

### **COMUNICATO STAMPA**

ACAT-Sirius è stata creata per dare un aiuto a coloro che desiderano uscire dalla dipendenza legata all'uso di sostanze alcoliche.

L'Associazione è attualmente formata da 5 Club, gruppi che si incontrano una volta a settimana per un'ora e mezza per dare l'opportunità ai membri di raccontare i propri successi e le ricadute in un clima familiare di accoglienza e di comprensione, senza giudicare e senza sentirsi giudicati. Gli incontri sono coordinati da un "servitore-insegnante", persona che dopo aver frequentato corsi di sensibilizzazione, ha il compito di facilitare e stimolare la comunicazione. Molte persone che hanno iniziato il percorso per uscire dalla dipendenza, pur nella fatica, hanno ritrovato la gioia di vivere, la serenità in famiglia, sul lavoro e con gli amici, riuscendo ad affrontare la vita con grande forza morale e speranza.

L'ACAT mette in pratica il metodo Vladimir Hudolin, che ha considerato l'alcolismo non una malattia, ma uno stile di vita sbagliato e non pone l'attenzione solo sul "bevitore", ma coinvolge tutta la famiglia.

Domenica 7 dicembre al centro sociale di Bussolengo si è tenuto il primo interclub dell'ACAT-Sirius, un momento d'incontro aperto a tutta la comunità nel quale i componenti dei club si sono incontrati per testimoniare le loro esperienze e per premiare chi è riuscito a rimanere sobrio nel tempo.

È stato un incontro partecipato e sentito, grazie anche alla presenza del nostro sindaco Paola Boscaini, di alcuni membri dell'amministrazione comunale e dei ragazzi della comunità Shalom. Inutile negarlo, il problema alcol esiste ed è molto diffuso nel paese e per tale motivo abbiamo creato un nuovo club, per dare la possibilità a più persone di entrare nella grande realtà multifamiliare dei club.

Nelle giornate 20 -21 dicembre e 3- 4 gennaio siamo presenti per farci conoscere e condividere momenti di riflessione e non solo, nella tensostruttura in piazza XXVI aprile di Bussolengo.

Venite a trovarci!!

Cogliamo l'occasione per augurare a tutti delle buone feste.

Per altre informazioni :

cellulare : 3402183011, e-mail : acatsirius@libero.it; Fb : Acat Sirius

---

### L'ANGOLO DELLA RICERCA

[http://news.paginemediche.it/it/231/la-mela-del-giorno/epatologia/detail\\_218708\\_scoperta-una-molecola-in-grado-di-fermare-gli-effetti-dannosi-dell'alcol-sul-cervello.aspx?c1=29](http://news.paginemediche.it/it/231/la-mela-del-giorno/epatologia/detail_218708_scoperta-una-molecola-in-grado-di-fermare-gli-effetti-dannosi-dell'alcol-sul-cervello.aspx?c1=29)

### **SCOPERTA UNA MOLECOLA IN GRADO DI FERMARE GLI EFFETTI DANNOSI DELL'ALCOL SUL CERVELLO(\*)**

Data pubblicazione mar, 16 dic 2014

In uno studio pubblicato dalla rivista Journal of Alcoholism & Drug Dependence, e di cui sono autori anche alcuni scienziati dell'Università di Firenze, è stata individuata una potente molecola in grado di ridurre gli effetti collaterali causati dall'abuso di alcol.

Una scoperta molto importante alla luce del fatto che recenti dati Istat hanno sottolineato la diffusione in Italia del "binge drinking" ovvero dell'abbuffata alcolica al solo scopo di ubriacarsi velocemente e di perdere del tutto il controllo. Il 14,8% dei giovani italiani tra i 18 e i 24 anni segue questa moda scellerata

Nonostante sia noto ai più che l'abuso di bevande alcoliche è responsabile di cirrosi epatica, pancreatite, tumori, ansia e depressione. Per non parlare dei danni indiretti quali comportamenti sessuali a rischio, infortuni sul lavoro e episodi di violenza.

Ma l'organo che patisce i danni più gravi è sicuramente il cervello perché le cellule cerebrali sono molto sensibili e di fronte a elevate quantità di alcol si genera una loro eccessiva infiammazione che può portare ad alterazioni dell'equilibrio e della capacità di orientamento, nonché - nel lungo termine - a morte cellulare. Da qui la necessità da parte della medicina di trovare un composto in grado di raggiungere il cervello e neutralizzare l'effetto dannoso dell'alcol. Ed è su questo che si sono concentrati gli autori dello studio sopra menzionato e che hanno individuato nell' "ethane-β-Sultam" il composto in grado di neutralizzare l'effetto dannoso dell'alcol.(\*)

Gli scienziati hanno testato la molecola in animali da laboratorio che mimano le condizioni del binge drinking e analizzando i dati è emerso che somministrando ethane- $\beta$ -Sultam l'attivazione delle cellule della glia - vero e proprio sistema di difesa - risultava attenuato rispetto ai topi non trattati. Inoltre questa molecola è in grado di superare la barriera ematoencefalica, la membrana in cui è contenuto il cervello, e potrebbe essere testato anche nelle malattie neuro degenerative.

(\*)NOTA: il primo pensiero che ho avuto a leggere questo articolo è stato: "BEVETE PURE RAGAZZI, TANTO C'È "ethane- $\beta$ -Sultam"!"

---

## GUIDA IN STATO DI EBBREZZA

<http://www.frosinone24.com/notte-di-ciociari-48433.html>

### **NOTTE DI CIOCIARI UBRIACHI ALLA GUIDA**

15 dicembre 2014

Nella serata di ieri, in Frosinone, i Carabinieri del N.O.R.M. della locale Compagnia, nell'ambito di predisposti servizi per il controllo del territorio, hanno denunciato per "guida sotto l'effetto dell'alcol" un 35enne di Artena, un 43enne di Veroli ed un 34enne del capoluogo, poiché sorpresi alla guida dei propri veicoli con un tasso alcolico superiore al limite consentito. I documenti di guida sono stati ritirati, mentre gli autoveicoli sono stati posti sotto sequestro.

La stessa situazione si è ripetuta a Sora. Nella nottata di ieri i Carabinieri del N.O.R.M. della locale Compagnia hanno denunciato un 72enne del luogo per "guida sotto l'effetto dell'alcol". L'uomo mentre era alla guida della propria autovettura ha perso il controllo del mezzo andando a urtare un'auto in sosta. Sottoposto ad accertamento etilometrico, lo stesso è stato trovato con un tasso alcolico superiore al limite consentito.

---

<http://www.oknovara.it/news/?p=110939>

### **AUTOMOBILISTI ALLA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA: DUE PATENTI RITIRATE**

NOVARA, 14 DIC - I Carabinieri del Nucleo Operativo e Radiomobile hanno denunciato per guida in stato di ebbrezza due automobilisti.

Si tratta di un 34enne residente a Chieri nel Torinese, sorpreso alla guida della propria autovettura con un tasso alcolemico pari a 1,44 g/l e di un 20enne residente a Gattinara, nel Vercellese, trovato alla guida con un tasso di alcol pari a 0,94 g/l. Quest'ultimo ha avuto un incidente stradale autonomo (in cui il solo coinvolto è stato il ventenne) con soli danni al mezzo.

A entrambi gli automobilisti è stata ritirata la patente di guida.

---

**NON DIMENTICHIAMOCI CHE IL VINO, LA BIRRA E GLI ALTRI ALCOLICI PROVOCANO ANCHE VIOLENZA, SUICIDI, OMICIDI ED INCIDENTI STRADALI E CHE OGNI QUANTITA' E' UN RISCHIO PER LA SALUTE!!!**

<http://www.medicinalive.com/medicina-news/3-danni-provocati-dall'alcol-nei-giovani/>

### **I 3 DANNI PROVOCATI DALL'ALCOL NEI GIOVANI**

Maris Matteucci

15 dicembre 2014

L'utilizzo smodato di alcol è un fenomeno in crescita soprattutto nei giovanissimi tra i 16 e i 25 anni, sempre più vittime del binge drinking, il corrispondente alcolico dell'abbuffata di alcol episodica ma ricorrente. E il motivo è presto spiegato: complice una serata in discoteca, i giovani bevono alcol a dismisura sottoponendo così il loro organismo ai rischi di danni permanenti. Quali i 3 danni più seri provocati dall'alcol nei giovani?

E' lo stesso Emanuele Scafato, presidente della Società italiana di alcologia e direttore dell'Osservatorio Nazionale alcol dell'Istituto Superiore di Sanità, a spiegarli. Intanto l'abuso di alcol provoca nei giovani una riduzione del volume dell'ippocampo, la parte del cervello deputata all'orientamento e alla memoria. Significa che bere troppo alcol, e farlo in una quantità di tempo limitata come appunto una serata in discoteca, sottopone il cervello a rischi

concreti. Questo perché il cervello, nella fascia di età che va dai 16 ai 25 anni, subisce un rimodellamento che lo porta verso una fase adulta: un consumo smisurato di alcol invece blocca questo processo con conseguenze negative.

Tra i danni legati a un consumo eccessivo di alcol ci sono anche quelli riconosciuti ormai da tempo e legati al malfunzionamento del fegato che alla lunga, anche se sottoposto al già citato fenomeno del binge drinking, risulterà affaticato. L'alcol dunque inibisce il corretto funzionamento del fegato e la cirrosi epatica è solo uno dei possibili scenari che si spalancano per coloro che abusano di alcol.

Ma anche l'apparato cardiocircolatorio risente in modo negativo di un consumo eccessivo di alcol. Se è vero che i medici hanno sempre dato il via libera per un bicchiere al giorno di buon vino, che grazie ai polifenoli contenuti ha una funzione protettiva dell'organismo(\*), è anche vero che un consumo eccessivo di alcolici e superalcolici in particolare, mette a serio rischio il corretto funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio.

(\*)Nota: proprio il dott. Scafato scrive nel sito <https://www.fondazioneveronesi.it/i-blog-della-fondazione/il-blog-di-emanuele-scafato/il-codice-europeo-iarc-contro-il-cancro-meglio-non-bere-alcol>

... omissis...

"Sono medico, gastroenterologo oltre che ricercatore e so che in un bicchiere di vino ci saranno al massimo 1,50 mg di resveratrolo, principio attivo antiossidante insieme a svariati altri polifenoli la cui azione è indipendente dal veicolo, l'alcol, che anzi ne inibisce l'assorbimento. Per giungere ai circa 150 mg di principio attivo da assumere regolarmente per mesi al fine di garantirsi una riduzione di due-tre malattie e incrementare quello di oltre 200, occorrerebbe consumare, dimostrato sull'International Journal of Cancer da Jurgen Rehm e da altri, almeno 100 bicchieri di vino rosso.

Mi compete precisare che non c'è alcuna differenza in termini di bevande alcoliche da prendere in considerazione e che non è il vino al centro della puntualizzazione bensì l'alcol come cancerogeno, come la IARC, l'Agenzia OMS, esplicita nella sua monografia di oltre 400 pagine di evidenza scientifica raccolta in tutto il mondo.

L'European Code against Cancer pubblicato una settimana fa dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'OMS di Ginevra afferma che IL CONSUMO DI QUALUNQUE QUANTITA' INCREMENTA IL RISCHIO DI CANCRO, che una sostanziale limitazione è opportuna nel bere e che, comunque, se si vuole prevenire il cancro è meglio non bere."

---

QUI SI PUO' VEDERE IL GRADO DI PERCEZIONE DEL RISCHIO CHE C'E' NELLA NOSTRA COMUNITA': IL FUMO E' PROIBITO MENTRE SI POSSONO CONSUMARE BEVANDE ALCOLICHE ANCHE SE PROVOCANO 3,3 MILIONI DI MORTI ALL'ANNO NEL MONDO.

[http://www.adnkronos.com/salute/2014/12/15/anno-nuovo-alle-porte-ecco-buoni-propositi-per-salute\\_VPjy6rd8dPwsFAOIItJXvsO.html](http://www.adnkronos.com/salute/2014/12/15/anno-nuovo-alle-porte-ecco-buoni-propositi-per-salute_VPjy6rd8dPwsFAOIItJXvsO.html)

### **ANNO NUOVO ALLE PORTE, ECCO I 10 BUONI PROPOSITI PER UN 2015 IN SALUTE**

Articolo pubblicato il: 15/12/2014

Con l'avvicinarsi dell'anno nuovo, in molti fanno buoni propositi. Da Umberto Tirelli, direttore Dipartimento di Oncologia Medica dell'Istituto Nazionale Tumori di Aviano, regala un decalogo di buoni propositi per restare in salute, o ritrovarla nell'anno che verrà. Eccoli:

1) **NON ABUSARE DELL'ALCOOL.** Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma no all'abuso: non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc.). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. e mai quando ci si appresta a guidare.(\*)

2) **NON FUMARE(\*\*):** se sei giovanissimo, sappi che se comincerai a fumare avrai almeno dieci anni di vita in meno davanti a te; se fumi smetti immediatamente, non è mai troppo tardi, a tutte le età.

3) **MANTIENI IL GIUSTO PESO,** controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta e verdura di stagione) facendo ricorso all'attività fisica (se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente). Se vi sono intolleranze alimentari o altri disturbi alimentari, puoi anche valutare la nutrigenomica che analizza il Dna e può fornire delle linee guida personalizzate per migliorare la qualità dell'alimentazione e lo stile di vita.

4) AL VOLANTE SII PRUDENTE. Niente alcol, moderare la velocità, non usare il telefonino (evitando anche se possibile vivavoce e auricolare) controllare regolarmente le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti sono norme da seguire. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).

5) LASCIA L'AUTO A CASA QUANDO TI È POSSIBILE. Contribuisci a diminuire l'inquinamento, che è stato definitivamente considerato cancerogeno dall'OMS e che è dovuto soprattutto ai gas di scarico delle macchine, lasciando il più possibile l'auto a casa, camminando o andando in bicicletta.

6) AFFIDATI CON FIDUCIA ALLA MEDICINA PREDITTIVA. rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della conoscenza del genoma umano ed è un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani: il suo scopo non è la guarigione, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro DNA, la cui identificazione può essere utile per identificare i soggetti a rischio per tumore e studiare il metabolismo dei grassi, dei carboidrati, delle vitamine e dei minerali, con potenziale netto beneficio per il controllo del sovrappeso e dell'obesità e la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

7) FATTI VISITARE SE: riscontri anomalie persistenti quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbricola, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle, nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito.

8) PROCEDI AGLI SCREENING ED EVENTUALMENTE AI TEST GENETICI: A seconda dell'età, procedi agli screening per la diagnosi precoce dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata. Se hai parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini di screening più precoci e più sofisticati, compreso il genotest oncologico, per la valutazione del DNA ed eventuali alterazioni che predispongono ai tumori.

9) MONITORA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE: Controlla pressione arteriosa e colesterolo, e segui le indicazioni precedenti.

10) EVITA I RISCHI DI CONTRARRE MALATTIE CHE SI TRASMETTONO SESSUALMENTE: Le malattie sessualmente trasmesse "non sono assolutamente scomparse ma, anzi, sono in aumento". L'esperto, "in base ai principi etici e religiosi", suggerisce di adottare uno dei seguenti provvedimenti: astinenza, relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o l'impiego del preservativo. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'Hpv, che possono fare scomparire o ridurre significativamente l'epatocarcinoma, i tumori del collo dell'utero e della tonsilla.

(\* )NOTA: propongo di rileggere la nota dell'articolo precedente.

Inoltre da tempo l'O.M.S. non parla più di uso e abuso di alcol ma di consumo a rischio basso o rischio alto in quanto anche a piccole quantità l'alcol può far male alle salute.

(\*\*)Nota: perché non suggerisce di fumare una sigaretta dopo i pasti?

---

SAREBBE PIU' SEMPLICE AFFRONTARE IL TORO PER LE CORNA, COME E' STATO FATTO PER IL FUMO, E PROPORRE DI NON BERE ALCOLICI.

[http://www.filippo-ongaro.it/alcol-effetti-](http://www.filippo-ongaro.it/alcol-effetti-negativi/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=alcol-effetti-negativi)

[negativi/?utm\\_source=rss&utm\\_medium=rss&utm\\_campaign=alcol-effetti-negativi](http://www.filippo-ongaro.it/alcol-effetti-negativi/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=alcol-effetti-negativi)

### **PERCHÉ L'ALCOL FA MALE E COME CONTRASTARE I SUOI EFFETTI**

Troppo spesso si consumano alcolici "a cuor leggero" senza considerare come e quanto influiscano sul benessere del nostro organismo.

Isabella Zuccalà

16/12/2014

L'alcol è una sostanza non nutriente largamente diffusa nella nostra alimentazione, ma di cui troppo spesso si sottovalutano gli effetti.

Lo si può dedurre dalla leggerezza con cui capita di esagerare nelle situazioni conviviali (che presto aumenteranno visto l'arrivo delle feste Natalizie), dall'indulgenza con cui lo si concede ai

figli adolescenti, fino a situazioni limite in cui lo si fa assaggiare ai bambini o lo si beve in gravidanza. Si tratta invece di un composto potenzialmente nocivo che va assunto in modo assolutamente controllato. (\*) Cerchiamo di capire il perché.

L'alcol ha un'azione tossica e lesiva: quando viene a contatto con le mucose dell'apparato digerente provoca stati infiammatori; nell'intestino, in particolare, può dare luogo ad un'alterazione della permeabilità intestinale impedendo a quest'organo di fungere da efficace barriera contro le tossine e lasciando passare queste ultime nel sangue.

Se la quantità assunta di questa sostanza supera la massima capacità di detossificazione del fegato, gli effetti negativi non possono più essere controllati e tra questi c'è la cancerogenicità.

L'alcol ha inoltre conseguenze sul nostro stato di nutrizione: può ridurre l'assorbimento di alcuni nutrienti e, al contempo, favorire l'accumulo di grasso a livello viscerale, perché apporta calorie non immediatamente utilizzabili per creare energia, ma prontissime a depositarsi come grasso. È importante dunque disciplinare l'assunzione di bevande alcoliche per arginare gli eventuali effetti avversi per la nostra salute:

- La capacità di detossificare l'alcol è estremamente variabile da soggetto a soggetto, motivo per cui, tenendo in considerazione da una parte il rischio di cancro e dall'altra l'effetto plausibile protettivo di piccole quantità di etanolo sulla mortalità cardiovascolare, si definisce un consumo a basso rischio quello equivalente ad una quantità giornaliera inferiore o pari non più di 1-2 Unità Alcoliche per l'uomo e a non più di 1 Unità Alcolica per la donna e l'anziano. Un' Unità Alcolica corrisponde a circa a un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione o a una lattina di birra (330 ml) di media gradazione. Astensione totale per bambini, adolescenti e donne in gravidanza (Fonte: LARN).
- L'alcol va consumato a pasto (\*\*), per attenuare il potere irritativo sulle mucose e per rallentare l'assorbimento.
- Vino e birra sono da preferire (\*\*\*) , perché almeno compensano gli effetti potenzialmente negativi tramite l'apporto di preziose sostanze antiossidanti.
- È bene puntualizzare che l'alcol non si sostituisce all'acqua, anzi, ne aumenta la necessità, per scongiurare il rischio di disidratazione e per favorire la detossificazione.
- Ribadisco l'importanza di una dieta di base molto ricca di nutrienti; in particolare va assicurato un buon apporto di vitamine del gruppo B che troviamo in cereali integrali, legumi, frutta secca, carni magre, semi oleosi, ma soprattutto di antiossidanti per contrastare i danni cellulari: curcuma + pepe nero, cardo mariano, pesce grasso, tè verde e frutta secca apportano curcumina, piperina, silimarina, omega 3, epigallocatechingallato e vitamina E, sostanze con azione antiossidante e antinfiammatoria che hanno mostrato la loro efficacia rigenerativa e protettiva sul fegato.

Consiglio infine di aumentare l'attività fisica perché è l'unico modo per utilizzare le tante calorie date dall'alcol ed evitare l'incremento di grasso viscerale, e di contribuire alla salute.

(\*)Nota: se una sostanza è potenzialmente nociva per il nostro corpo, perché bisogna assumerla?

(\*\*)Nota: perché suggerire di bere a pasto questa sostanza potenzialmente nociva? Il cibo attenua e rallenta solamente gli effetti dell'alcol!

(\*\*\*)Nota: per avere l'apporto di preziose sostanze antiossidanti bisognerebbe consumare almeno 100 bicchieri di vino rosso, come ripete il dott. Scafato nell'articolo sul sito: <https://www.fondazioneveronesi.it/i-blog-della-fondazione/il-blog-di-emanuele-scafato/il-codice-europeo-iarc-contro-il-cancro-meglio-non-bere-alcol>

....Per giungere ai circa 150 mg di principio attivo da assumere regolarmente per mesi al fine di garantirsi una riduzione di due-tre malattie e incrementare quello di oltre 200, occorrerebbe consumare, dimostrato sull'International Journal of Cancer da Jurgen Rehm e da altri, almeno 100 bicchieri di vino rosso.