

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

GREENSTYLE

### **Esercizio fisico: mai bere alcol dopo l'allenamento, ecco perché**

Dopo l'esercizio fisico non si dovrebbe mai bere alcol. L'American College of Sports Medicine raccomanda a tutti gli atleti di evitare le bevande alcoliche perché esso ha molti effetti negativi sulla reidratazione e la possibilità di recupero dopo lo sforzo.

Gli esperti spiegano che azioni ad alta intensità, come correre, saltare, affrontare gli avversari e cambiare direzione, possono creare anche danni muscolari temporanei e indolenzimenti vari. Proprio per questo motivo bere alcol dopo l'esercizio fisico potrebbe essere considerato una cattiva idea, specialmente se l'esercizio dura a lungo. In seguito a uno sforzo prolungato quel carburante che immagazziniamo nei nostri muscoli per produrre energia, il glicogeno, tende a esaurirsi.

In un ambiente caldo e umido il corpo perde anche molti liquidi con la sudorazione. Diminuiscono le riserve di elettroliti, che si rivelano importanti per garantire la contrazione muscolare, e si riducono le riserve di ossigeno intorno a tutti i muscoli e gli organi del corpo umano.

Per tutti questi processi, che avvengono nell'organismo in seguito alla pratica di uno sport impegnativo o dopo l'esercizio fisico condotto ad alta intensità, è essenziale provvedere con un'alimentazione e un'idratazione appropriate.

L'assunzione dell'alcol peggiora tutti quegli aspetti legati al recupero dopo l'allenamento. L'alcol rallenta il processo di riparazione dei danni muscolari, inibendo l'azione di quegli ormoni che di solito aiutano questo processo.

Inoltre, se durante l'esercizio fisico si riporta una lesione ai tessuti molli, l'alcol favorisce il gonfiore perché agisce in maniera negativa sui vasi sanguigni. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che ci sarebbe un collegamento tra l'alcol e il blocco dell'accumulo di energia nei muscoli.

Non è chiaro ancora come tutto ciò avvenga, ma si è constatato che, quando gli atleti bevono alcolici in grandi quantità, tendono a mangiare cibi meno nutrienti. Tra l'altro l'alcol è anche un diuretico, che promuove la perdita dei liquidi e contribuisce ad aumentare la disidratazione. Non bisogna mai dimenticare che le sostanze alcoliche incidono in maniera negativa nel diminuire la durata del sonno e, se gli atleti non riposano bene, nei giorni che seguono recuperano meno forza.

---

WINENEWS

VINO E RICERCA

### **L'Oiv apre il programma per le borse di ricerca 2018: al centro ambiente, tracciabilità e salute**

#### **Termine ultimo per la presentazione delle domande è il 4 ottobre**

La sostenibilità della produzione del vino, le malattie della vite da combattere, la tracciabilità, ma anche l'evoluzione dei quadri normativi, del commercio e dell'enoturismo, fino all'impatto sulla salute dei consumi di vino (\*): temi strutturali, costanti e fondamentali per il settore, che non a caso sono le aree prioritarie al centro programma di borse di ricerca 2018 dell'Organisation Internationale de la Vigne et du Vin (Oiv). Termine ultimo per le candidature è il 4 ottobre, e i filoni di ricerca sono divisi in aree tematiche, come viticoltura (l'impronta idrica in viticoltura; lo sviluppo sostenibile e la tutela dell'ambiente; le ampelopatie: malattie del legno e altre malattie), enologia (caratterizzazione chimica e funzionale dei tannini enologici; Azione e impatto tecnologico delle proteasi sulla stabilità e la filtrabilità in enologia; riduzione del diossido di zolfo a livello tecnologico e microbiologico; metodi di analisi a ridotto impatto ambientale; autenticità e tracciabilità dei vini: trattamenti fisici e metodi di analisi), economia e diritto (commercio elettronico; enoturismo; l'impatto dell'economia politica nel mercato dei vini) e sicurezza e salute (gli effetti del consumo di vino sulle malattie degenerative; evoluzione dei comportamenti di consumo, anche presso i giovani; contaminanti, tossine e additivi, in particolare solfiti, arsenico, zinco e cadmio).

(\*) Nota: quando gli studi a proposito dell'impatto sulla salute dei consumi di vino sono finanziati dai produttori di vino appare evidente un conflitto di interessi.

---

OK SALUTE E BENESSERE

### **Sei un alcolizzato funzionale? Scopri i sintomi**

L'alcolismo è un disturbo che ha molte sfumature: chi beve ogni tanto ma in eccesso e chi beve tutti i giorni ma poco, dovrebbe porsi il problema

Definiresti un alcolizzato chi beve unicamente quando esce con gli amici, quindi anche solo un paio di volte alla settimana, ma tutte le volte torna a casa ubriaco? E chi invece beve praticamente ogni sera, ma solo uno o due bicchieri di vino? Nell'immaginario collettivo gli alcolizzati sono persone che hanno sviluppato una dipendenza con l'alcol e si ritrovano attaccati alla bottiglia tutti i giorni per sentirsi meglio e perché non ne possono fare a meno. Le situazioni descritte sono lontane da questo stereotipo, tuttavia ciò non significa che chi beve poche volte (ma tanto) e chi beve spesso (ma poco) debba ritenersi salvo dai rischi dell'alcolismo. Il termine che descrive questa categoria di persone, secondo una ricerca britannica, è l'alcolismo funzionale. (\*)

### **La ricerca inglese**

I risultati della ricerca rivelano che in Inghilterra la generazione delle persone tra i 55-74 anni non ha mai bevuto così tanto quanto in questo periodo storico. Lo psichiatra Iqbal Mohiuddi ha commentato i dati spiegando che quasi la metà delle persone che ha un problema con l'alcol non rientra nell'immagine stereotipata dell'alcolizzato.

### **Le caratteristiche degli alcolisti funzionali**

Come spiega lo psichiatra, spesso queste persone ricoprono ruoli importanti all'interno di società e il fatto che bevano non solo è accettato, ma è anche previsto, quasi dato per scontato. Gli alcolizzati funzionali in genere negano il consumo di alcolici e riescono a mantenere intatte le loro responsabilità, portando a termine correttamente e con successo il loro lavoro.

### **Il test**

Insomma, chi beve solo alcuni giorni della settimana, ma quando lo fa esagera (è il fenomeno del binge drinking), e chi beve quasi tutti i giorni, ma solo uno o due bicchieri, non si deve sentirsi estraneo al termine "alcolizzato". Per scoprire se si è a rischio, è utile il Test CAGE: anche solo due risposte affermativo devono mettere in allerta. L'alcol è tossico e nocivo per il nostro corpo: può esporre al rischio di sviluppare fino a sette tipi di tumore.

L'alcol in Italia

Secondo il rapporto Istat sul consumo di alcolici in Italia aggiornato al 2016, il 21,4% della popolazione dagli 11 anni in su beve quotidianamente bevande alcoliche. Il dato è calato negli ultimi dieci anni: nel 2006 il consumo giornaliero di alcol riguardava quasi il 30% degli italiani. Continua a crescere, invece, la quota di chi beve alcolici occasionalmente e di chi li beve fuori dai pasti. Il consumo di alcolici, sia giornaliero che occasionale, è infine in calo tra gli adolescenti.

### **Le quantità raccomandate**

È importante ricordare che il consumo di alcolici non è mai consigliato dagli esperti. Le linee guida stilate dall'Istituto Superiore di Sanità tollerano due unità alcoliche per gli uomini, una per le donne e gli over 65 e nessuna per adolescenti e donne incinte o in allattamento. Un'unità alcolica corrisponde a un bicchiere di vino (125 ml) o una birra media (330 ml) circa.

(\*) Nota: le difficoltà sono legate all'utilizzo di una terminologia obsoleta. Parlando di problemi legati al bere tutto appare più chiaro.

Premesso questo, l'articolo è interessante.

---

CORRIERE TORINO

### **Movida, scattano i nuovi divieti: stop agli alcolici da asporto**

**Mai più alcol per strada nei tre quartieri della movida torinese: San Salvario, Vanchiglia e piazza Vittorio. Le nuove regole in vigore dal primo luglio, dal tramonto all'alba**

di Gabriele Guccione

Il nuovo divieto scatterà dal primo luglio. «E varrà sulle stesse aree dell'anno scorso: San Salvario, Vanchiglia e piazza Vittorio», ha specificato ieri l'assessore al Commercio, Alberto Sacco. Dal tramonto all'alba, dalle 21 alle 6 del mattino, l'alcol da asporto sarà messo al bando nei tre quartieri della movida torinese. Il via libera alla delibera d'attuazione del regolamento approvato la scorsa settimana dal Consiglio comunale arriverà questa mattina dalla giunta comunale, insieme all'indicazione della mappa delle strade dove il cosiddetto «botellon» verrà messo al bando.

### **Le nuove regole**

La novità di quest'anno è che non ci saranno ordinanze speciali, come quelle dell'estate scorsa. Palazzo Civico ha preferito modificare infatti il regolamento comunale di polizia urbana, introducendo l'articolo 44 ter che rende permanenti i limiti d'orario per la vendita di alcol in bottiglie o lattine: il divieto varrà dalle 21 alle 6 per minimarket, negozi d'alimentari e supermercati, mentre rosticcerie, kebab e pizzerie d'asporto (anche con consegna a domicilio) potranno vendere alcolici fino alle 23 ma a condizione che ogni singola bevanda sia abbinata a un alimento.

### **Locali salvi**

«Il divieto riguarda esclusivamente la vendita da asporto e non il consumo nei locali — tiene a precisare l'assessore Sacco —. Le nuove regole non risolveranno tutti i problemi legati alla malamovida, ma la giunta si è trovata in una situazione molto difficile». E ha deciso così, anche per rispondere agli esposti alla magistratura dei residenti, di replicare lo stop anticipato alla vendita di alcol, che l'anno scorso aveva permesso di abbassare il rumore tra il 20 e il 55 per cento.

### **Il calo dei decibel**

In particolare le rilevazioni dell'Arpa a San Salvario, durante l'ordinanza dell'anno scorso, avevano registrato un calo in media di 2 decibel. Un risultato «molto positivo», l'aveva definito l'amministrazione Appendino, «ma ancora non sufficiente per contenere il disagio acustico prodotto dal numeroso pubblico dei locali aperti per gran parte della notte». Mettendo così le basi per una replica del divieto di vendita per l'alcol da asporto. Che quest'anno sarà anticipato, rispetto al provvedimento precedente, alle 21 anziché alle 22.

### **Le zone off-limits**

I nuovi limiti varranno nelle zone più calde — San Salvario, Vanchiglia e piazza Vittorio — anche se in futuro, dopo questa prima «sperimentazione» che terminerà il 30 novembre, potranno essere estesi su richiesta delle Circoscrizioni in altri quartieri. «Inizieremo utilizzando lo schema dell'anno scorso — fa sapere l'esponente dell'amministrazione Appendino —. Altrimenti avremmo bloccato tutta la città», se la giunta avesse esteso il nuovo divieto anche nelle zone indicate dai consigli di quartiere. Che verranno valutate via via, dopo la sperimentazione.

### **Gli altri quartieri**

Le aree proposte dalle Circoscrizioni non si contano infatti sulle dita di una mano: vanno da Basso San Donato (corso Regina e corso Umbria) a Campidoglio (tra corso Tassoni, corso Lecce, via Medici e via Balme); da Barriera di Milano (corso Novara, via Cigna, via Rondissone, via Salassa, via Cimarosa, piazza Respighi e via Aosta) ad Aurora (tra corso Regio Parco e Porta Palazzo); e infine a basso San Salvario, da corso Marconi a corso Dante lungo gli assi di via Nizza e corso Massimo.

---

## OGGI CRONACA

### **Imperia, arrestato il guidatore ubriaco che la notte dello scorso 2 giugno aveva investito due giovani per un banale litigio**

La Polizia di Stato ha arrestato Sanna Gian Luca, trentenne di Sanremo, pregiudicato, per tentato omicidio aggravato dai futili motivi oltre che per guida in stato di ebbrezza alcolica, per aver investito volontariamente due giovani la notte del 2 giugno.

L'aggressore, quella notte, totalmente ubriaco, avvicinava un gruppo di giovani, che si stava dirigendo verso il Mc Donald di lungomare Vespucci, lasciandosi andare a pesanti e volgari apprezzamenti nei confronti di una ragazza del gruppo, provocando così la reazione stizzita del fidanzato. I due ragazzi, insieme ai loro amici, cercavano di allontanarsi, intimando al trentenne di smetterla. Tutto invano, l'uomo, imperterrito, proseguiva nel suo comportamento violento e minaccioso, che innescava anche una colluttazione con il fidanzato, al termine della

quale minacciava i giovani di ammazzarli e riferendosi proprio al fidanzato della ragazza molestata diceva: Ti schiaccio come una lattina.

Dalle parole ai fatti: Sanna saliva sulla sua autovettura e, una volta individuato il gruppo, lo puntava deliberatamente, investendo il fidanzato e un altro ragazzo del gruppo, che venivano scaraventati a terra.

L'investitore, fatta l'inversione di marcia, si allontanava in tutta fretta dal luogo dell'incidente, lasciando i due giovani riversi a terra in una pozza di sangue, subito trasportati in ospedale da personale del 118, chiamato tempestivamente, scongiurando più gravi conseguenze.

Altrettanto immediato l'intervento dei poliziotti, impegnati poco prima nel servizio di ordine pubblico per la manifestazione Welcome Saint Tropez, terminata poco prima, che permetteva di individuare da subito l'investitore, risultato in evidente stato di alterazione alcolica; 1.35 g/l il tasso alcolico riscontrato.

Sconvolgente il comportamento di totale disinteresse dell'aggressore, che, senza alcun rimorso per il gesto appena compiuto, confermava di aver volontariamente investito i due giovani per vendetta.

Pertanto, gli agenti della Questura hanno dato esecuzione al provvedimento giudiziario della misura cautelare emessa dall'Autorità Giudiziaria, sulla scorta dei pesanti elementi di prova e delle testimonianze raccolte nell'immediatezza dei fatti dagli investigatori, nei confronti del sanremese, che dovrà permanere nella sua abitazione in attesa del processo.

---

REPUBBLICA.IT

### **CALCIO, UEFA: OK A VENDITA ALCOLICI IN GARE CHAMPIONS ED EUROPA LEAGUE**

Nessun divieto di vendita e distribuzione di alcolici negli stadi che ospiteranno le partite di Champions ed Europa League della prossima stagione. Secondo quanto reso noto da L'Equipe lo ha stabilito il comitato esecutivo della Uefa nell'ultima riunione tenuta a Kiev prima della finale di Champions League tra Real Madrid e Liverpool. La normativa verrà applicata "in conformità con la legislazione locale e nazionale". Nelle nazioni in cui la vendita di alcolici è vietata durante le manifestazioni sportive, non ci sarà alcun cambiamento.

---

AREZZO NOTIZIE

### **Litiga con l'amico, si ubriaca e gli sfascia l'auto a colpi di tombino**

In preda ai fumi dell'alcol, con la scintilla di vecchi dissapori che sono improvvisamente riaffiorati nella sua mente, un uomo pakistano di mezza età si è acceso di rabbia, sfogando la propria violenza contro la macchina in sosta di un connazionale. È successo nella serata di domenica, a Montevarchi, quando l'uomo è stato denunciato dai carabinieri per danneggiamenti perché aveva sfasciato l'auto del rivale a colpi di tombino.

È stato un passante ad accorgersi del delirio che stava avvenendo in strada. Si è fermato e ha chiesto conto al pakistano di quel che stava avvenendo: aveva infatti divelto la pesante copertura di cemento di un tombino, accanendosi contro l'automobile. Il pakistano ha inizialmente sostenuto che la macchina fosse sua, ma il passante non lo ha creduto e ha allertato le forze dell'ordine.

Sul posto sopraggiunti i carabinieri della stazione di Levane che hanno trovato l'uomo ubriaco ancora nei pressi dei resti martoriati del veicolo. Nel frattempo era arrivato anche il vero proprietario dell'auto, tanto sorpreso quanto disperato per i danni: erano andati in frantumi sia il parabrezza che i cristalli dei finestrini. Senza contare le gravi ammaccature in tutta la carrozzeria.

A quel punto i carabinieri, dopo aver fatto tornare in sé l'uomo, l'hanno denunciato.

---

ITASPORTPRESS

### **Russia 2018, finisce la birra ma l'Austria corre in aiuto**

#### **Da giorni i locali russi sono rimasti senza birra: sono partiti 20 tir dal birrifico Egger**

Da alcuni giorni la Russia sta affrontando un grosso problema: moltissimi bar e pub sono infatti rimasti senza birra, consumata a fiumi dai tifosi, a prescindere dalla nazionalità. A correre in aiuto ci pensa l'Austria: nella giornata di oggi sono partiti 20 tir pieni di birra dal birrifico Egger, che spera di consolidare il proprio marchio sul mercato russo.

Ai microfoni di Der Standard è intervenuto l'amministratore delegato Bernhard Prosser che ha dichiarato: "Forniamo 840.000 lattine, ovvero 420.000 litri di birra, ma si tratta solo di una prima tranche". Ogni giorno sono 100 i tir che lasciano lo stabilimento a Unterradlberg in Bassa Austria. Questo quanto riportato dall'Ansa.

---

IL GAZZETTINO

### **Fiumi di alcol di contrabbando: sequestrati oltre 500 litri**

di E.B.

TRIESTE - Oltre 500 litri di bevande alcoliche di contrabbando sono stati sequestrati dalla Guardia di Finanza della compagnia di Prosecco: per la precisione 524 litri di alcolici di vario genere introdotti irregolarmente nel territorio nazionale. Le Fiamme Gialle hanno sottoposto a controllo un furgone di immatricolazione polacca condotto da un cittadino ucraino intento ad entrare in territorio nazionale attraverso il valico di Pese. I primi accertamenti eseguiti sul posto, grazie l'ausilio dell'unità cinofila anticontrabbando (il cane Flash) hanno consentito di rinvenire 4 stecche di sigarette di origine ucraina, occultate all'interno del vano airbag del volante e sotto svariati colli di alimentari vari. Proseguendo le ricerche per rinvenire altre sigarette, i Finzieri hanno rinvenuto varie confezioni di bevande alcoliche trasportate in modo occulto dietro ad un carico di prodotti alimentari. L'autista del furgone non è stato in grado di fornire ai militari operanti risposte e tantomeno documentazione tali da consentire la compiuta identificazione della merce trasportata, provando la liceità del trasporto.

I più approfonditi accertamenti eseguiti sul furgoncino hanno permesso di scaricare ed inventariare i contenitori di bevande alcoliche - di origine polacca ed ucraina -, per un totale di circa 524 litri, in completa mancanza della documentazione di trasporto. In particolare oltre alla comune birra sono stati rinvenuti diversi cocktail alcolici come ad esempio "Seth & Riley's garage", "Revo", "Shake cocktails", nonché 5 litri di superalcolici tra cognac e vodka, tutti prodotti gravati da accisa (il tributo indiretto applicato sulla produzione e commercializzazione degli alcolici) che non era stata assolta.

Il responsabile è stato segnalato all'Autorità Giudiziaria di Trieste per la violazione della normativa in materia di accise ed all'Amministrazione Autonoma dei Monopoli Stato per il contrabbando delle sigarette, detenute oltre la franchigia ammessa pari a 200 grammi.

---

IL GAZZETTINO

### **Ubriaco, sviene in auto col motore acceso: lo rianimano i carabinieri**

di Paola Treppo

PORCIA (Pordenone) - Beve alcolici fino a perdere i sensi poi si mette alla guida della sua auto in via Pieve, a Porcia. Ma non ce la fa a guidare.

Crolla sul volante, da fermo, dopo aver messo in moto la macchina. Il rumore del motore di quella vettura ferma, dopo un po' insospettisce alcuni residenti che chiamano i carabinieri. I militari dell'Arma raggiungono via Pieve e trovano l'auto.

Sulla vettura c'è anche il conducente, privo di sensi. I carabinieri lo rianimano insieme al personale medico di una ambulanza e poi lo sottopongono all'alcoltest. La prova è positiva: 1.88 g/l. Scatta allora il sequestro amministrativo della auto; all'uomo, inoltre, viene immediatamente ritirata la patente.

---

L'ARENA di Verona

### **Arrestato ubriaco**

#### **Era violento con la ex moglie**

Era stato arrestato dai carabinieri del nucleo operativo e radiomobile di Verona lo scorso 9 giugno, poiché, evidentemente ubriaco, stava infastidendo alcuni avventori del bar Madeleine a San Michele Extra: tra questi, anche la ex moglie con il nuovo compagno.

L'intervento dei Carabinieri, arrivati per tentare di calmare gli animi del quarantenne di origini napoletane, aveva invece provocato in lui ulteriore ira, tanto da scagliarsi contro i militari che a quel punto lo avevano arrestato per resistenza e oltraggio a pubblico ufficiale.

Ieri, i militari del nucleo operativo e radiomobile di Verona hanno eseguito l'ordinanza di custodia cautelare in carcere nei confronti dell'uomo, per il reato di atti persecutori ai danni

della ex moglie, che aveva subito l'ultima aggressione proprio in quel bar dove i carabinieri erano intervenuti pochi giorni prima.