

Falsi miti sull'alcol

1. Non è vero che l'alcol aiuti la digestione. Al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.

2. Non è vero che il vino fa buon sangue. Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

3. Non è vero che le bevande alcoliche sono dissetanti. Ma disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

4. Non è del tutto vero che l'alcol ci riscalda. In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che in breve comporta un ulteriore

raffreddamento del corpo e che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.

5. Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock. Al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.

6. Non è vero che l'alcol da forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

7. Non è vero che l'alcol rende sicuri. È un'idea comune che l'alcol sia un eccitante, invece dal punto di vista farmacologico è un potente depressivo del sistema nervoso centrale. Agisce sulla parte del cervello che controlla il comportamento, provocando una disinibizione e una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore.

8. Non è vero che la birra fa latte. In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino.

Tratto dall'opuscolo "Alcol: sai cosa bevi? - Guida utile all'identificazione e alla diagnosi dei problemi alcol-relati. Programma "Guadagnare Salute" a cura del Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali.