



La Promessa O.N.L.U.S. - Via Catone 21 - 00192 Roma Tel / Fax 06.397.391.06 (46)

## Corpo e alcol

Quando assumiamo delle bevande alcoliche, il 10% dell'alcol da esse contenuto è assorbito rapidamente dallo stomaco e dall'intestino, diffondendosi così nel circolo sanguigno e raggiungendo tutte le parti del corpo, infine è eliminato attraverso l'urina, il sudore e il respiro.

Il 90% dell'alcol arriva al fegato dove, grazie agli enzimi, subisce una serie di trasformazioni metaboliche che generano sostanze nocive per l'organismo. La velocità di questo processo d'assorbimento dell'alcol è variabile perché dipende da vari fattori:

## Peso corporeo

Bevendo le stesse quantità di alcol, le persone magre raggiungono un tasso alcolico maggiore delle persone corpulente a causa della minor quantità di liquidi presente nel loro corpo.

## Sesso

Gli uomini tollerano l'alcol meglio delle donne perché la donna ha, in media, una minore massa corporea e una minore capacità di metabolizzare l'alcol rispetto all'uomo. Quindi ingerendo la stessa quantità di alcol la donna raggiunge un tasso alcolico più alto.

## Tipo di bevanda alcolica

Più alta è la gradazione alcolica più veloce è l'assorbimento dell'alcol e maggiore è l'irritazione delle mucose del tratto digestivo. Quindi un superalcolico è assorbito più rapidamente del vino o della birra.

## Modalità di assunzione

Una certa quantità di alcol sarà assorbita più rapidamente se bevuta in un'unica dose piuttosto che dilazionata nel tempo. L'alcol è assorbito più velocemente del cibo perché è già in forma liquida e, a differenza del cibo, non necessita di essere digerito.

## Presenza di cibo nello stomaco

Quando lo stomaco è vuoto l'assorbimento dell'alcol è molto rapido. La presenza di cibo crea un effetto barriera sulle mucose gastriche che rallenta l'assorbimento dell'alcol. Per questo un paio di bicchieri bevuti a digiuno "vanno subito alla testa", mentre, se consumati durante un pasto, non producono effetti così immediati.

Tipo di cibo presente nello stomaco

Gli alimenti grassi rallentano l'assorbimento dell'alcol mentre alcuni zuccheri o l'acqua l'accelerano. Da qui il suggerimento campagnolo di prendere un cucchiaino d'olio prima di bere, o l'abitudine degli americani di aggiungere alla prima birra mattutina una o due uova fresche

Condizioni di salute

I soggetti sofferenti di gastrite assorbono più rapidamente l'alcol a causa delle alterazioni infiammatorie che ne facilitano l'assorbimento.

Assunzione di farmaci

Alcuni farmaci possono alterare la motilità gastroenterica e/o il flusso del sangue alle mucose modificando così i tempi di assorbimento dell'alcol.