



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

## Tradizioni

Il consumo di alcol fa parte della nostra storia e cultura, è diffuso in tutti gli strati sociali e generalmente è associato al festeggiamento, alla gioia, al divertimento.

L'Italia è uno dei primi paesi produttori di vino al mondo, il commercio di alcolici rappresenta una parte importante del nostro reddito e siamo ai primi posti per il consumo medio pro capite di alcol anidro.

Da trenta anni a questa parte le dosi consentite di sicurezza continuano a calare, la dose stabilita oggi non va bene domani; anche la cosiddette piccole quantità possono produrre danni; è comunque facile aumentare progressivamente la dose senza quasi accorgersene.

Le nostre tradizioni sono piene di pregiudizi e luoghi comuni sull'alcol vediamo alcuni:

L'alcol aumenta la forza?

In realtà in chi assume bevande alcoliche le capacità cerebrali e motorie sono da subito ridotte. Inoltre tramite una azione diretta sulla muscolatura scheletrica la sostanza può anche provocare danni acuti o cronici.

Il vino fa buon sangue?

Questo antico detto si basa sul fatto che dopo aver bevuto del vino il viso si arrossa. Questo dipende dalla vasodilatazione periferica e non dalla qualità della composizione del sangue. Al contrario l'abuso d'alcolici può portare a varie forme d'anemia ovvero carenza di globuli rossi nel sangue.

L'alcol fa bene in caso di malessere?

L'alcol è un vasodilatatore e può aggravare i collassi.

L'alcol stimola e dà sicurezza?

In realtà l'alcol deprime il nostro sistema nervoso centrale.

L'alcol è uno stimolante?

Non è uno stimolante ma ha un'azione depressiva sul sistema nervoso centrale, che riducendo la consapevolezza delle tue azioni e il normale grado di inibizione ti dà una falsa sensazione di grandezza e onnipotenza.

L'alcol riscalda?

L'alcol provoca la dilatazione dei vasi sanguigni nei quali quindi circola una maggiore quantità di sangue e così la pelle si arrossa e si riscalda. A lungo andare però il corpo avrà una minore capacità di sopportare il freddo perché la pelle calda disperde calore raffreddando ancora di più le parti interne del corpo.

L'alcol stimola l'appetito?

A piccole dosi l'alcol stimola l'appetito perché provoca la secrezione gastrica che accresce lo stimolo della fame.

A lungo andare l'alcol provocando una ipersecrezione gastrica inibisce paradossalmente lo stimolo della fame.

L'alcol concilia il sonno?

Sì, ma non è un sonnifero! La sua capacità di conciliare il sonno è pericolosa perché il suo effetto anestetico a lungo andare può portare al coma e alla morte.

L'alcol fa digerire?

Sì, ma solo a piccole dosi e a gradazioni non elevate le bevande alcoliche facilitano la digestione stimolando la secrezione salivare, gastrica e intestinale.

A dosi elevate invece l'alcol provoca seri danni al fegato e al pancreas perciò la digestione è più difficile e buona parte del cibo non viene digerito. Inoltre la piccola parte di cibo digerito non è assorbito dal corpo a causa dei danni che l'alcol provoca alla parete intestinale.

L'alcol è diuretico?

Sì, la quantità di urina sarà maggiore della quantità dei liquidi assunti. Ma attenzione! Questo effetto diuretico dell'alcol è dovuto solo ad un momentaneo blocco dell'ormone antidiuretico, ciò significa che l'acqua filtrata dai reni viene direttamente eliminata e non riassorbita dall'organismo come invece di solito avviene.

L'alcol è un afrodisiaco?

A volte piccole dosi di alcol possono avere un effetto disinibente e migliorare le prestazioni sessuali, ma in realtà l'alcol diminuisce il livello di testosterone nel sangue provocando riduzione del desiderio sessuale, difficoltà di erezione, impotenza e frigidità; quindi in generale un'inibizione della funzione sessuale.