# Un bicchiere di vino? Si, grazie ma… consapevolmente!

**Le mie domande agli esperti…**

**Risponde il Prof. Nicola Sorrentino**

- E’ risaputo il mio grande amore per il vino.  Dal punto di vista medico vuoi dare qualche consiglio?

Dopo la pasta anch’io amo il vino. Quello buono e possibilmente rosso, ovviamente con tutto il rispetto per gli altri vini…

L’etanolo, costituente fondamentale delle bevande alcoliche, assunto ad alte dosi comunque è nocivo per la salute. Il nostro organismo è in grado di sopportare questo componente senza evidenti danni, a patto che non vengano superate le Unità Alcoliche (U.A.) giornaliere consigliate. **Un bicchiere di vino (125 ml) contiene 12 g di etanolo e corrisponde a 1 U.A**.

Si consiglia di bere moderatamente,  l’uomo due bicchieri, la donna e l’anziano un solo bicchiere, sempre in corrispondenza dei pasti e con molta attenzione prima di mettersi alla guida. Questa dose consigliata, in una persona adulta e sana, non può essere stabilita da rigidi norme, in quanto le variabili individuali sono molteplici, perché la dose consigliata moderata per una persona può essere eccessiva per un’altra.  Non è comunque possibile prevedere con precisione la quantità di alcool nel sangue  in base a quanto è stato ingerito.

In ogni caso, nella maggior parte dei paesi del mondo, per quanto concerne la guida dell’auto, la concentrazione di alcool nel sangue oltre 0,5 gr. per litro è sanzionabile. Già valori, però, di 0,2 gr. per litro può portare ad un

comportamento più gaio.

**La concentrazione di etanolo nel sangue dipende da vari fattori**: dalla quota ingerita, dalle modalità di assunzione (a digiuno o durante il pasto), dalla composizione corporea, dal peso, dal sesso, dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcool e dall'abitudine all'alcool. Le donne hanno una minore efficienza di metabolizzare l'alcool e sono più vulnerabili ai suoi effetti. Un uomo di 70 kg per smaltire il contenuto di alcool di un bicchiere di vino impiega circa 2 ore. Bere moderatamente non vuol dire solo bere poco, ma anche non bere ravvicinatamene; il nostro organismo in questo modo smaltisce meglio l'etanolo.

Si sconsiglia di consumare alcolici in maniera concentrata nel week end, abitudine diffusa nel nostro paese. Una modica e regolare quantità di vino (o di birra) assunta durante il pasto **potrebbe esercitare benefici effetti nella protezione delle malattie cardiovascolari.** Benefici effetti dovuti alla presenza di polifenoli, di cui sono ricchi i vini rossi, dal resveratrolo alla quercetina, sostanze con marcate proprietà antiossidanti.

**L'abuso cronico, invece, di alcool è in grado di provocare una serie di danni** a vari sistemi (sul sistema nervoso, sull'apparato digerente, sul fegato, ecc.). Evitate l'alcool durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento. Riducete o evitate l'alcool in caso di familiarità per diabete, obesità e trigliceridi alti. Fate attenzione all'interazione dell'alcool con molti farmaci.