

Bevande alcoliche: sappiamo cosa consumiamo ?

Pomeriggio di formazione
Campus SUPSI, 25 maggio 2023

Dr.ssa med. Martine Bouvier Gallacchi

Capo Servizio di Promozione e Valutazione Sanitaria

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale



Definizione bevanda alcolica standard



Dose standard di alcol = 10g

quantità bevanda (ml) x gradazione alcolica (% vol) x 0,8 (10 ml di alcol = 8 g di alcol puro)

Composizione delle bevande alcoliche



=

Acqua + etanolo

Composti aromatici

Vitamine, minerali, antiossidanti

Coloranti

www.valorinutritivi.ch

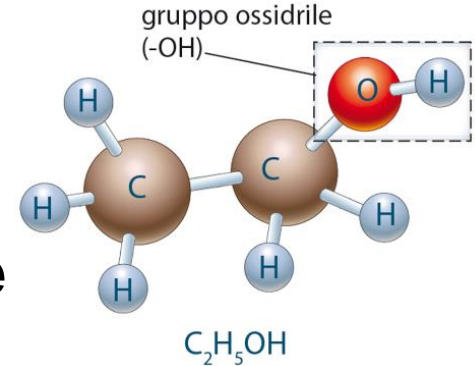
Etanolo o alcol etilico

■ Classificazione chimica

- Alcol a catena alchilica lineare $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$

■ Caratteristiche a temperatura ambiente

- liquido incolore
- odore caratteristico (etereo) e pungente
- gusto leggermente dolce, bruciante, con effetto tattile disidratante
- volatile ed estremamente infiammabile



E' una sostanza estranea all'organismo e non essenziale

Etanolo o alcol etilico

■ Apporto energetico

- Densità energetica elevata **1g di alcol fornisce 7 kcal**
(proteine 4 kcal, carboidrati 4 kcal, grassi 9 kcal)
- Calorie «vuote»
non forniscono sostanze nutritive essenziali, ma un notevole apporto calorico!
- Nella piramide alimentare le bevande alcoliche sono in cima insieme a dolci e snack salati

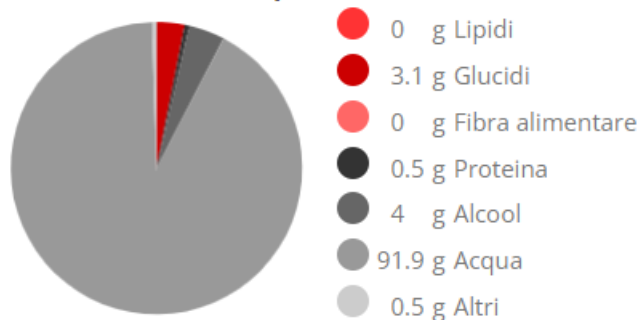
2 birre < 5% vol. con un pasto = 252 kcal = 16 zollette di zucchero
= ca. 1 hamburger

2 dl di vino rosso 12% vol. con un pasto = 138 kcal = 9 zollette
= 2 palline di gelato vaniglia

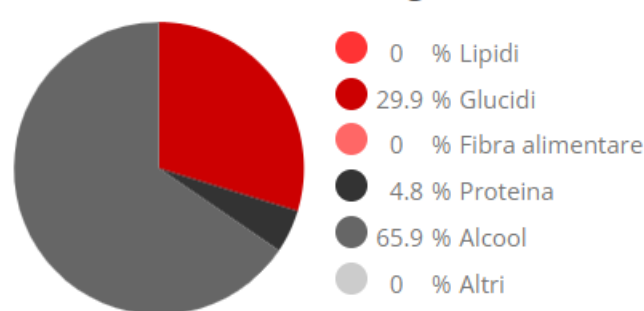


Valori nutritivi e micronutrienti della birra

Composizione



Contenuto energetico



Birra < 5% vol.
Valore energetico
42 kcal/ 100ml

Vitamine

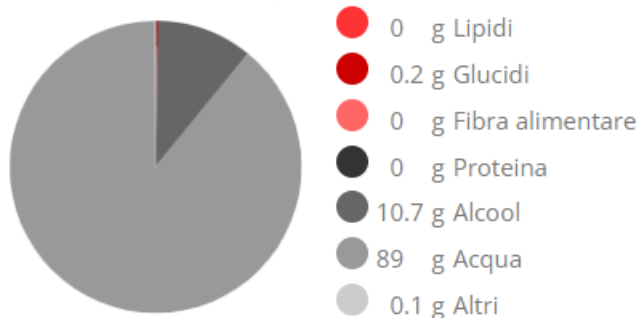
Vitamina B1 (tiamina)	0	mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.03	mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.06	mg
Vitamina B12 (cobalamina)	0.02	µg
Niacina	0.77	mg
Folati	6.3	µg
Acido pantotenico	0.03	mg

Minerali

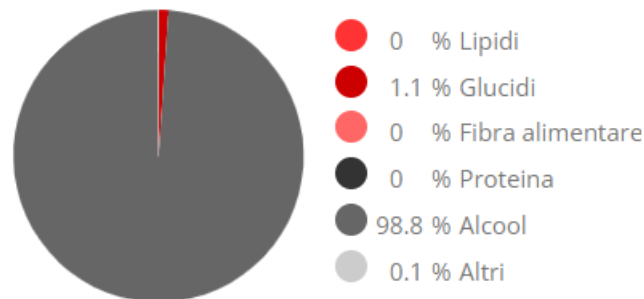
Potassio (K)	55	mg
Sodio (Na)	1.9	mg
Cloro (Cl)	17	mg
Calcio (Ca)	3.5	mg
Magnesio (Mg)	9.6	mg
Fosforo (P)	19	mg
Ferro (Fe)	0	mg
Iodio (I)	1.5	µg

Valori nutritivi e micronutrienti del vino rosso

Composizione



Contenuto energetico



Vino a 12% vol.
Valore energetico
69 kcal/ 100ml

Vitamine

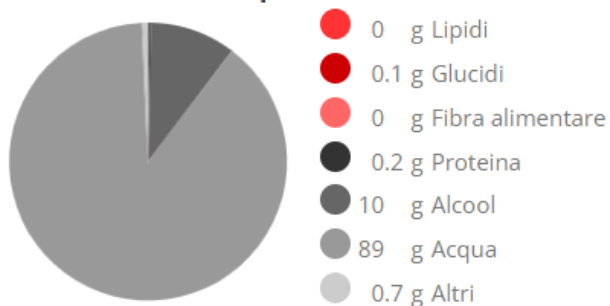
Vitamina B1 (tiamina)	tr.	mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.02	mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.02	mg
Vitamina B12 (cobalamina)	0	µg
Niacina	0.1	mg
Folati	tr.	µg
Acido pantotenico	0.1	mg

Minerali

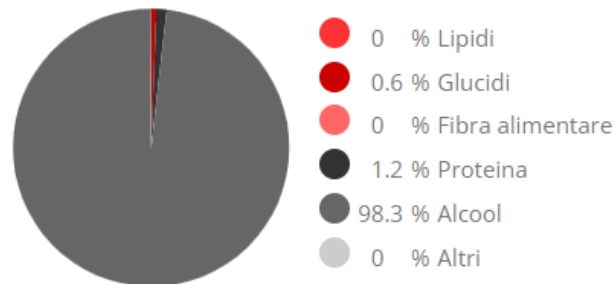
Potassio (K)	120	mg
Sodio (Na)	5	mg
Cloro (Cl)	10	mg
Calcio (Ca)	8	mg
Magnesio (Mg)	15	mg
Fosforo (P)	14	mg
Ferro (Fe)	0.9	mg
Iodio (I)	10	µg

Valori nutritivi e micronutrienti del vino bianco

Composizione



Contenuto energetico



Vino a 12.5% vol.
Valore energetico
71 kcal/ 100ml

Vitamine

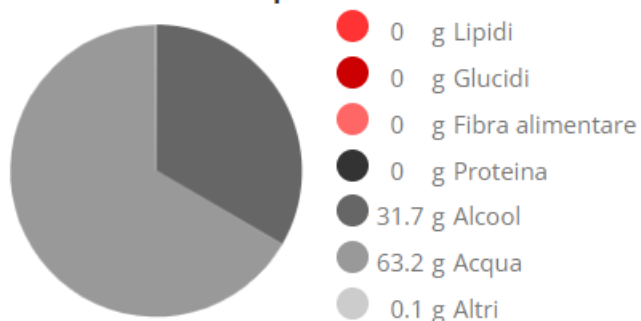
Vitamina B1 (tiamina)	0	mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0.01	mg
Vitamina B6 (piridossina)	0.02	mg
Vitamina B12 (cobalamina)	0.1	µg
Niacina	0.1	mg
Folati	1	µg
Acido pantotenico	0.02	mg

Minerali

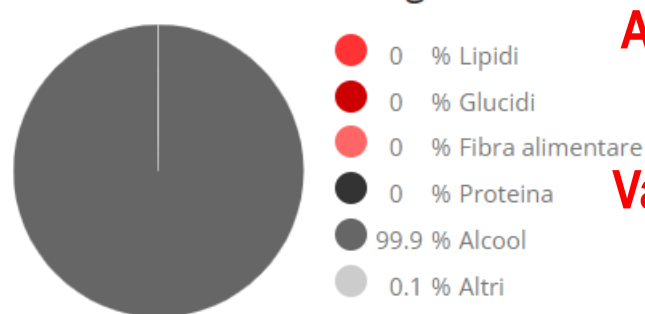
Potassio (K)	95	mg
Sodio (Na)	2	mg
Cloro (Cl)	5	mg
Calcio (Ca)	10	mg
Magnesio (Mg)	10	mg
Fosforo (P)	15	mg
Ferro (Fe)	0.6	mg
Iodio (I)	10	µg

Valori nutritivi e micronutrienti dei distillati

Composizione



Contenuto energetico



**Acquavite a 40% vol.
 (vodka, gin)
 Valore energetico 222
 kcal/ 100ml**

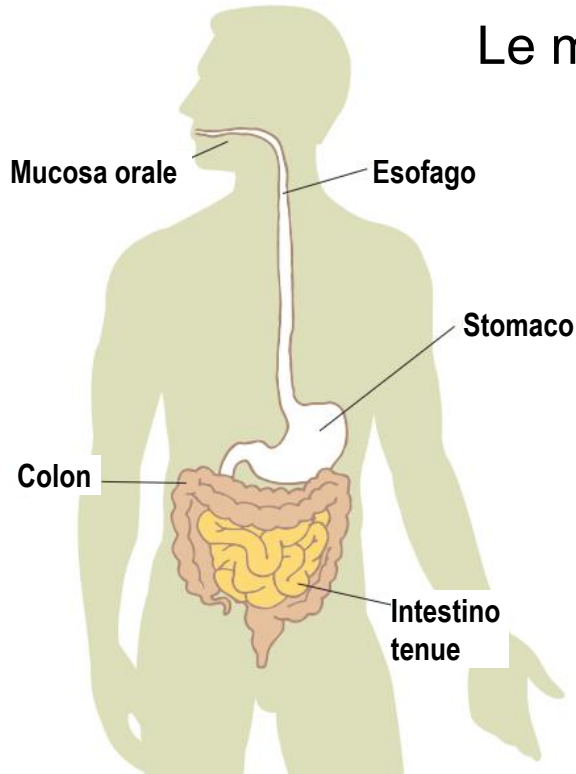
Vitamine

Vitamina B1 (tiamina)	0	mg
Vitamina B2 (riboflavina)	0	mg
Vitamina B6 (piridossina)	0	mg
Vitamina B12 (cobalamina)	0	µg
Niacina	0	mg
Folati	0	µg
Acido pantotenico	0	mg

Minerali

Potassio (K)	3.8	mg
Sodio (Na)	2.9	mg
Cloro (Cl)	0	mg
Calcio (Ca)	0	mg
Magnesio (Mg)	0	mg
Fosforo (P)	3.8	mg
Ferro (Fe)	0	mg
Iodio (I)	0	µg

Metabolismo dell'alcol - assorbimento



Le molecole d'alcol sono molto piccole e si dissolvono facilmente nell'acqua e nel tessuto grasso

- Assorbimento rapido attraverso le mucose del tratto digestivo
- In assenza di cibo solido nello stomaco e nell'intestino, assorbimento completato e passaggio nella circolazione sanguigna in ca. 30 minuti
- Distribuzione rapida agli organi molto vascolarizzati come il cervello, i polmoni e il fegato

Metabolismo dell'alcol - eliminazione

- Ca. 10% dell'alcol è eliminato attraverso il sudore, le urine e l'aria espirata (alcotest !)
- L'alcol si ritrova anche nel latte materno a concentrazioni del ca. 10% più elevate rispetto alle concentrazioni nel sangue
- La maggiore parte dell'alcol è metabolizzato nel fegato

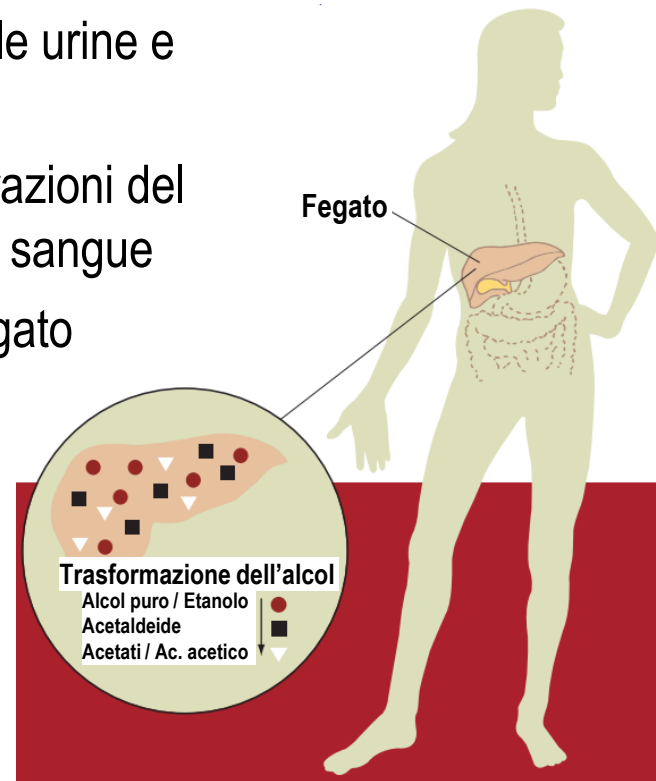
Alcol puro (etanolo)

↓ enzima ADH

Acetaldeide – sostanza molto tossica per l'organismo

↓ enzima ALDH

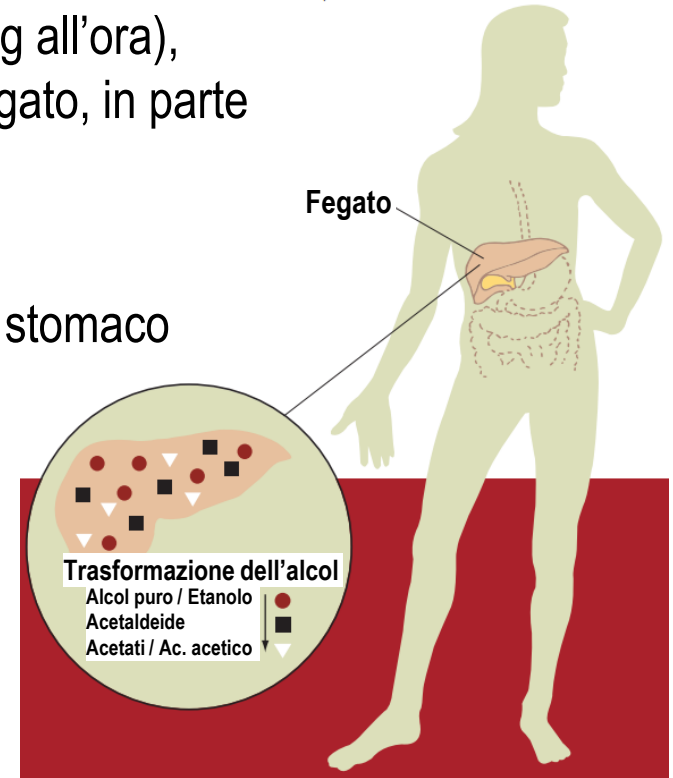
Acetati (acido acetico) – sostanza innocua che partecipa alla sintesi dei lipidi (colesterolo e trigliceridi)



L'alcool et le corps humain. Educ'alcool, Québec 2019

Metabolismo dell'alcol – variazioni

- La velocità di metabolizzazione è costante (ca. 7-8g all'ora), determinata dalla quantità di enzimi presenti nel fegato, in parte genetica, in parte fisiologica (giovani / anziani)
- Altri parametri da considerare
 - ✓ Quantità e natura degli alimenti presenti nello stomaco (assorbimento diretto, svuotamento gastrico)
 - ✓ Peso (minore quantità di liquido corporeo = maggiore concentrazione nel sangue a consumo d'alcol identico)
 - ✓ Capacità del fegato (grandezza, quantità di enzimi, interazioni con farmaci, patologie epatiche)



L'alcool et le corps humain. Educ'alcool, Québec 2019

False credenze sull'alcol – È vero che....

- *Il vino « fa buon sangue »?*

Al contrario, può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei lipidi nel sangue

- *Le bevande alcoliche dissetano?*

Al contrario, disidratano: l'alcol aumenta le minzioni (blocco dell'ormone antidiuretico) e richiede una grande quantità di acqua per essere metabolizzato

- *L'alcol aiuta la digestione?*

Al contrario, produce un'ipersecrezione gastrica che rallenta lo svuotamento dello stomaco

False credenze sull'alcol – È vero che....

- *L'alcol riscalda?*

La vasodilatazione causata dall'alcol produce una **sensazione** di calore ingannevole e momentanea che provoca in realtà un **ulteriore raffreddamento** del corpo

- *L'alcol aiuta a riprendersi da un shock?*

Al contrario, la vasodilatazione periferica causata dall'alcol riduce l'afflusso di sangue agli organi interni e al cervello

- *L'alcol dà forza?*

L'alcol ha un **effetto sedativo** che dà la sensazione di un minor affaticamento e dolore; solo una parte delle calorie provenienti dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare

False credenze sull'alcol – È vero che....

- *L'alcol aiuta a gestire lo stress?*

L'alcol rende più sopportabili le sensazioni negative e le situazioni di stress, procura un effetto rilassante...

... ma di breve durata!

Il consumo regolare di alcol modifica il circuito della ricompensa e dello stress, la stanchezza e il disagio aumentano...

... il risultato è che si beve sempre di più e si entra in un vicolo cieco!

L'alcol non è un buon alleato contro lo stress

Evidenze - Evitare il consumo di alcol

- ... in giovane età
- ... durante la gravidanza, l'allattamento
- ... in caso di assunzione di medicinali
- ... prima di mettersi alla guida
- ... durante il lavoro o le attività che richiedono un'elevata concentrazione
- ... durante la pratica di attività sportive

Quanto è troppo... per me

- Conoscenze adeguate favoriscono una presa di coscienza dei pericoli dovuti all'abuso d'alcol e promuovono un consumo responsabile
- Non esistono regole assolute in questo dominio
- Nelle scelte che facciamo individualmente, occorre tener conto delle nostre differenze specifiche e della nostra propria realtà
- Tuttavia il percorso dell'alcol nell'organismo è lo stesso per tutti!
- Il consumo eccessivo e l'ubriacatura non sono accettabili sia per via degli effetti sulla salute sia a livello sociale e culturale



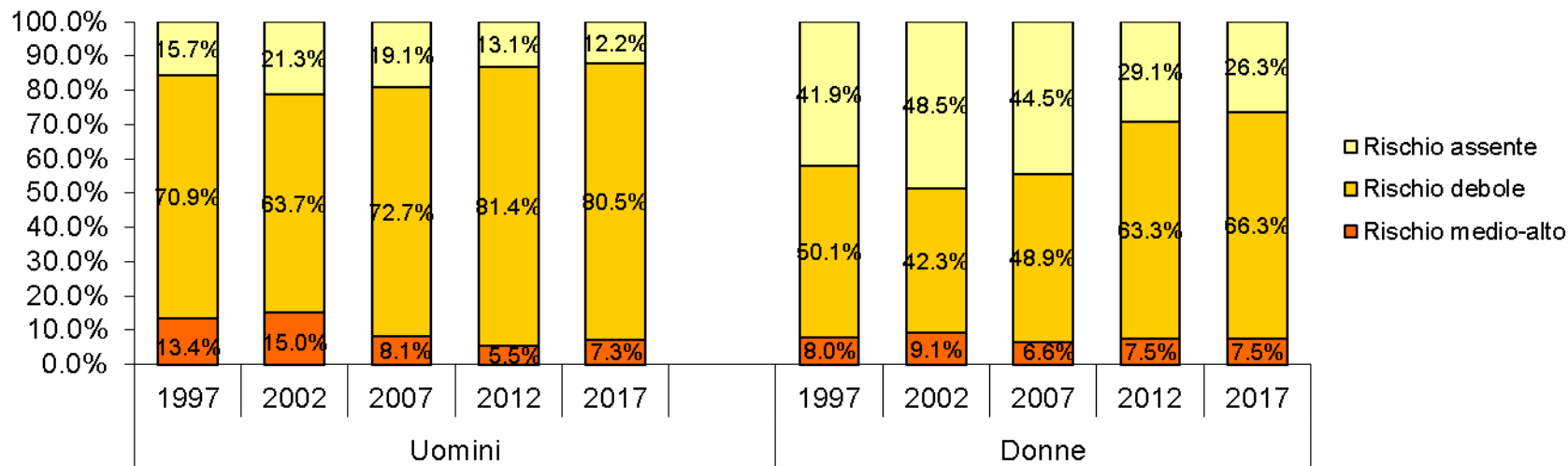
[L'alcool et le corps humain,](#)
[Educ'alcool Québec 2019](#)

La moderazione ha un gusto migliore

Quanto è troppo... per la salute pubblica

Livelli di rischio per il consumo di alcol per sesso in Ticino dal 1997 al 2017

Fonte: ISS 1997-2017; Elaborazione: SPVS



Misure di prevenzione - Programma d'azione cantonale
 2021 - 2024



Repubblica e Cantone
Ticino

Grazie dell'attenzione

martine.bouviergallacchi@ti.ch

Repubblica e Cantone Ticino
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e valutazione sanitaria