

Guida sul vino

I benefici della moderazione

Consumo eccessivo

Alcol e guida



Guida sul vino

Premessa

Il Vino: benefici della moderazione

I polifenoli: effetto antiossidante

Altri effetti benefici:

- ✓ *Aiuta la digestione*
- ✓ *Anti-invecchiamento*
- ✓ *Migliora assorbimento del ferro*
- ✓ *Anti-stress,*
- ✓ *Antitumorale*

I pericoli di un consumo eccessivo

Effetti negativi:

- ✓ *Apparato cardiovascolare*
- ✓ *Apparato digerente*
- ✓ *Apparato muscolare*
- ✓ *Sistema immunitario*
- ✓ *Effetto cancerogeno*

Alcol e guida



Premessa

La **storia del vino** è inseparabile dalla storia dell'umanità. Il vino, frutto della vite e del lavoro dell'uomo, non deve essere considerato semplicemente un bene di consumo. Compagno dell'uomo da millenni, il vino è un valore della civiltà e rappresenta un bene culturale, soprattutto della cultura mediterranea, è un fattore fondamentale della vita sociale e non c'è ragione perchè vi si debba rinunciare: **occorre seguire solo semplici e fondamentali regole.**

L'informazione, l'educazione e la cultura dell'abilità professionale vinicola sono la miglior forma di **prevenzione dell'abuso dell'alcol.** E' sorprendente constatare che l'alcolismo è inversamente proporzionale all'importanza dell'attività vinicola di una regione. In altre parole, più una regione ha una **cultura vinicola**, meno c'è alcolismo.

Un **messaggio negativo** di ispirazione neoproibizionista (*"L'alcol è pericoloso e dovrebbe essere proibito"*) incita soltanto alla trasgressione e apre le porte all'abuso di superalcolici. Al contrario un messaggio positivo, orientato a divulgare gli **aspetti culturali, gastronomici e medicinali del vino**, sfocia in una prevenzione naturale del rischio di abuso.



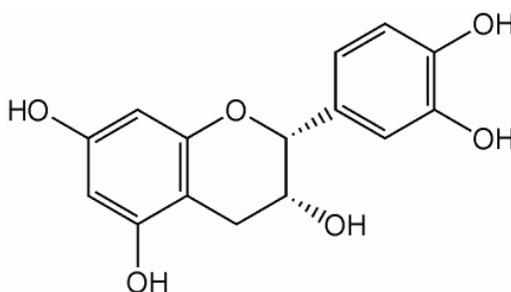
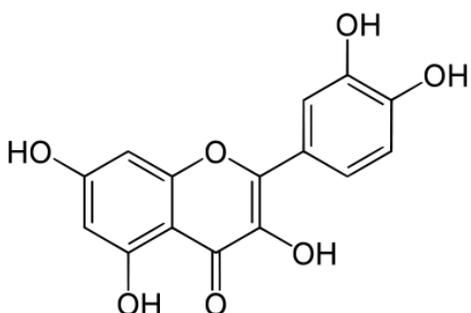
Il vino: benefici della moderazione

Oggi trova sempre maggior credito l'ipotesi che un consumo moderato, soprattutto di vino rosso, abbia una funzione positiva nell'alimentazione per la salute soprattutto nella riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Principali responsabili di tale azione sono i **polifenoli**.



I polifenoli

Sono sostanze **antiossidanti** contenuti in concentrazione che varia da qualche milligrammo nei vini bianchi fino a 3g/l nei **vini rossi**. Fra i polifenoli distinguiamo principalmente gli acidi fenolici, i flavonoidi (o fattore vitaminico P), gli antociani a cui appartengono i tannini, i chinoni, i flavanoli. Essi raddoppiano la resistenza dei capillari riducendo il rischio di emorragie.



Potente effetto anti-ossidante dei polifenoli

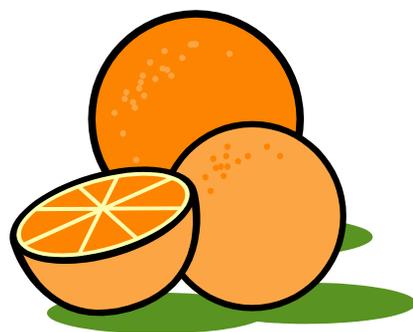
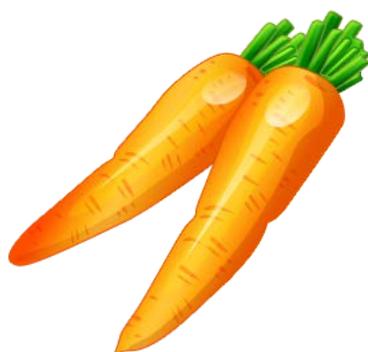
Gli antiossidanti sono importanti perché intrappolano i **radicali liberi**.

Nell'organismo l'**ossigeno** è l'unica molecola ad avere elettroni individuali chiamati elettroni liberi. Essi tendono ad accoppiarsi e vanno quindi a cercare di fissarsi sul DNA dei cromosomi e sui lipidi di membrana delle cellule.

Le **pareti cellulari** subiscono perciò un'alterazione, diventano rigide e si ossidano proprio come un metallo che si arrugginisce. A questo punto l'ossigeno, pur essendo indispensabile per la vita, può diventare **tossico**. Attraverso i loro effetti dannosi sulle cellule, i radicali liberi, contribuiscono a deteriorare il sistema cardiovascolare, favorendo la comparsa di un'ipertensione e di arteriosclerosi.

Inoltre accelerano l'invecchiamento delle cellule, in particolare di quelle cerebrali. Il nostro organismo per fortuna dispone di una forza d'urto di difesa: **gli enzimi antiossidanti**.

Con il passare degli anni però questi enzimi tendono a diradarsi, allora ci deve venire in aiuto l'alimentazione, fornendoci antiossidanti come i **polifenoli**, il **betacarotene**, le **vitamine C ed E**, il **selenio** e lo **zinco**.



Negli anni novanta, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha concluso un'indagine a livello mondiale sulle abitudini alimentari delle varie popolazioni. I dati raccolti hanno evidenziato quello che dagli studiosi è stato indicato come il **“paradosso francese”**, ma che potremmo definire anche italiano o spagnolo. Francesi, Italiani e Spagnoli, infatti, rischiano tre volte meno degli americani l'infarto, a parità di tasso medio di colesterolo e consumo di grassi. Ciò dipenderebbe probabilmente dall'abitudine di bere vino rosso ai pasti.

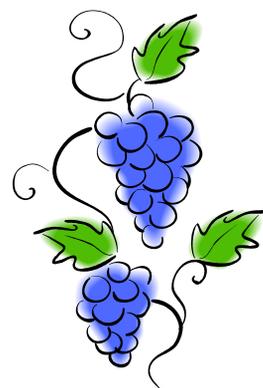
I polifenoli del vino (assunto in moderate quantità: 2-3 bicchieri al giorno) fra i quali particolarmente importanti sono i **flavonoidi**, hanno un potente effetto antiradicali e per la loro azione di riduzione dell'aggressività piastrinica e antiossidante offrono una certa **protezione dalle malattie di cuore**.

Bisogna ricordare prima di tutto che il fattore essenziale della prevenzione del rischio cardiovascolare è la frequenza di consumo: il vino bevuto **tutti i giorni** (se possibile ad ogni pasto) a **dosi moderate** ha un effetto protettivo ottimale.



Altri effetti benefici del vino

Quando si evocano le virtù terapeutiche del vino si ha ancora la tendenza a limitarsi agli aspetti cardiovascolari che sono certo i più spettacolari. La ricerca scientifica di questi ultimi decenni ha tuttavia portato un certo numero di prove su **altri effetti benefici del vino**.



Il vino è il miglior digestivo

Questa è certamente quella che gli è stata più riconosciuta nel corso della storia. Studi recenti hanno dimostrato che **il vino stimola la secrezione gastrica**, ha quindi vere proprietà aperitive. All'origine di queste proprietà sono le **ammine del vino** (titamina, dimetilamina, etanolamina ecc.) Contrariamente, l'alcol contenuto in bevande alcoliche forti (whisky, gin, vodka, ecc.) ,prese prima dei pasti, può dare addirittura effetti negativi perché inibisce la secrezione gastrica. Ciò conferma il fatto che le bevande alcoliche forti prese prima dei pasti, come fanno di solito alcuni, non hanno assolutamente alcuna proprietà aperitiva, anzi

contribuiscono a disturbare la digestione che deve avvenire in seguito, mentre un po' di vino preso come aperitivo, accompagnato p.es. da olive, arachidi, stimola la secrezione gastrica , soprattutto quella destinata alla **digestione delle proteine**.

Il vino rallenta l'invecchiamento

Come abbiamo visto precedentemente, i **radicali liberi** sono il risultato di un **fenomeno di ossidazione** che arriva a perturbare la struttura del DNA dei cromosomi, come pure quella delle cellule, interferendo con la loro **riproduzione**.

Le cellule perdono allora le loro funzioni originarie. Per capire come queste riproduzioni successive possano determinare una progressiva alterazione a livello delle cellule pensiamo ad una fotocopiatrice: se continuiamo a fotocopiare un testo utilizzando ogni volta non l'originale, ma l'ultima copia eseguita, la riproduzione diventa sempre meno leggibile. Analogamente, con il progredire delle riproduzioni cellulari perturbate dai radicali liberi, le nuove cellule sono **di qualità inferiore**. La maniera migliore di ridurre tali alterazioni e di

prevenire il fenomeno dell'invecchiamento è **combattere i radicali liberi**. L'effetto antiossidante del vino, grazie alla sua ricchezza in polifenoli, può essere considerato come un efficace "**rallentatore**" delle ingiurie degli anni. Ma l'azione antiossidante è efficace solo a dosi moderate (1-2 bicchieri a pasto) perché qualsiasi eccesso di alcol genera esso stesso radicali liberi.

Miglior assorbimento del ferro

Nel vino è contenuto anche un po' di ferro, ma il fatto più importante è che, se bevuto durante i pasti, **aiuta l'assorbimento del ferro** dagli alimenti.

Azione antitumorale

E' noto che i radicali liberi sono largamente implicati nella cancerogenesi ed abbiamo visto che possono essere inibiti dai polifenoli. Quindi un'alta concentrazione di polifenoli nel sangue, dovuta ad un **consumo moderato di vino**, può avere un **effetto di prevenzione anche dal rischio di tumori**.

Il vino come antistress

Il vino è un piacere, pertanto il suo consumo intelligente e non smodato è in grado di **rendere la vita più gradevole**: esattamente come **la buona tavola**. Il vino è storia, cultura, territorio ed umanità. Spesso la curiosità verso un certo vino spinge alla scoperta del suo contesto territoriale, come spesso succede seguendo le strade del vino, che in Italia sono tutelate da specifici piani regolatori. Il vino può dunque essere un mezzo d'indagine di una zona, così pure un modo di difendere l'ambiente. Se a ciò aggiungiamo il parere favorevole al suo consumo moderato, possiamo affermare che un calice di vino dona piacere a chi lo degusta e tutela l'ambiente di chi lo produce.



I pericoli di un consumo eccessivo

Abbiamo visto che un consumo di vino a dosi moderate può dar luogo ad effetti particolarmente benefici, ciononostante, l'abuso di alcolici e l'**alcolismo** rimangono una delle principali **cause di malattia e di morte**.

L'alcol etilico (**etanolo**), il costituente principale delle bevande alcoliche, si ottiene dalla fermentazione di zuccheri o amido. Durante il processo di lavorazione si formano altre sostanze che conferiscono alle bevande il gusto e l'aroma particolari, ma il principale pericolo per la salute, rappresentato dal vino e da tutti gli altri alcolici, è proprio l'alcol.

Il 95% dell'alcol è metabolizzato da un enzima: l'ADH (**alcol deidrogenasi**) che va ad agire a livello di due organi: lo **stomaco** ed il **fegato**.

L'assorbimento dell'alcol, di norma, avviene tra i 15 ed i 90 minuti dopo l'assunzione. Se assunto durante i pasti l'assimilazione è rallentata, ma se il vino è consumato a digiuno

rimane poco nello stomaco perché l'ADH gastrico non ha tempo di agire e **passa molto rapidamente nell'intestino tenue** dove viene assorbito poi nel sangue venoso della vena che porta al fegato. Qui interviene l'ADH epatico che ha l'onere principale del suo smaltimento.

L'**ADH epatico** è in grado di metabolizzare dosi differenti di alcol a seconda del **peso** e del **sexo** di chi ne fa uso ed esistono anche differenze razziali nelle modalità di demolizione da parte degli enzimi: le popolazioni dell'Estremo Oriente di solito lo reggono meno dei caucasici.

Bisogna sapere infatti che esiste una grande disparità di produzione dell'ADH gastrico: le donne per esempio ne hanno due volte meno degli uomini, ciò spiega perché tengono meno l'alcol degli uomini.

Quando si oltrepassano le dosi che l'ADH è in grado di gestire, **l'alcol passa nel sangue** e compare l'alcolemia.

Quando l'alcol passa nel sangue una minima quantità viene **liberata in forma volatile nei polmoni** – un processo fisico su cui si basa il test “del palloncino” – mentre la maggior parte viene **metabolizzata**, come abbiamo visto, **dal fegato**.

Proprio lo sforzo a cui è sottoposto quest'organo durante anni di abuso di alcolici è la causa della **cirrosi**.

Le reazioni all'alcol variano da persona a persona, ma di solito dopo l'assunzione di grandi quantità, la **coordinazione peggiora** e viene ostacolata la secrezione di diversi ormoni, con conseguente **disidratazione**, difficoltà di parola, movimenti impacciati.

In determinate situazioni l'alcol deve essere completamente eliminato, come per esempio in **gravidanza**, in associazione ad alcuni farmaci o da coloro che svolgono lavori di attenzione e precisione.

Bere esageratamente durante i week-end od **occasionalmente**, non ha alcuna efficacia e può anche avere **effetti secondari nocivi**.

Le "sbornie occasionali" possono provocare attacchi di gotta o pancreatite e peggio ancora, far insorgere aritmie cardiache che col **tempo** potrebbero provocare insufficienze cardiache indotte proprio dall'alcol.



Effetti nocivi dell'eccesso di alcol

Apparato cardiovascolare

Abbiamo visto che un consumo moderato di vino (massimo due bicchieri a pasto) ha **effetti benefici sul sistema cardiovascolare**.

Se si beve molto (da quattro a cinque bicchieri a pasto) l'eccesso di alcol può determinare una **produzione eccessiva di radicali liberi** che non è controbilanciata dall'azione positiva dei polifenoli. Inoltre un eccessivo consumo di vino rischia di fare **aumentare la pressione**

arteriosa: esso infatti rappresenta la seconda causa di ipertensione dopo l'obesità e si sa che l'ipertensione arteriosa aumenta il rischio di **danni alle coronarie** e di incidenti vascolari cerebrali.



Apparato digerente

- **STOMACO:** l'eccesso di consumo di vino può determinare un **riflusso** di secrezioni acide dalla stomaco all'esofago che porta a lesioni irritative (esofagite o reflusso esofageo).
- **FEGATO:** oltre i sette, otto bicchieri al giorno di vino bevuto regolarmente si formano progressivamente nel fegato dei **depositi grassi**. Un forte bevitore su due svilupperà anche un'**epatite alcolica** perché l'alcol che arriva al fegato in grandi quantità diventa tossico. Si formano radicali liberi che ossidano le cellule epatiche inibendo la rigenerazione cellulare del fegato.

Apparato muscolare

In caso di consumo eccessivo di vino, il rischio che la **potenza muscolare si riduca** è forte, perché gli amminoacidi provenienti dalla proteine alimentari non sono ben assorbiti a livello dell'intestino tenue.

Sistema immunitario

L'eccesso di alcol determina un abbassamento dei livelli di albumina nel sangue, segno di **denutrizione**, associato progressivamente ad un **deficit immunitario** che rende il soggetto più vulnerabile alle infezioni.

Effetto cancerogeno dell'alcol

Abbiamo visto che se si beve quotidianamente con moderazione un vino ricco di polifenoli si gode dell'effetto antiossidante dei flavanoidi, dell'effetto antiradicali liberi e quindi di una protezione contro i tumori. Al contrario, quando la quantità di alcol aumenta, il fenomeno si inverte: l'azione dei polifenoli non

basta più ad arrestare la formazione di radicali liberi ed **augmenta il rischio di tumori** di bocca, lingua, faringe, laringe, esofago, fegato, retto, vescica. L'abuso di alcol promuove anche un **deficit immunitario** che favorisce la comparsa dei tumori. Ma in materia di cancro, la sinergia più temibile è l'associazione **alcol + tabacco**.



Riassumendo

Aspetti positivi

- Il consumo moderato di alcolici, specialmente vino rosso, è associato ad un **minor rischio di cardiopatie coronariche**
- Un consumo moderato di vino (2- 3 bicchieri giorno), durante i pasti, **stimola l'appetito** e migliora le attività secretive
- Un consumo moderato di vino può migliorare l'**umore**
- Un buon calice di vino, come la buona tavola, **aiuta a socializzare**

Aspetti negativi

- Il consumo eccessivo di alcolici può **peggiore l'umore** e portare all'**aggressività**
- L'assunzione di alcol può presentare **rischi per la gravidanza**
- E' pericoloso se mescolato con determinati **farmaci**
- L'abuso aumenta il rischio di determinati tipi di cancro
- La **sbornia occasionale** può causare attacchi di gotta, di pancreatite o di cuore
- L'abuso persistente di alcol può causare **danni permanenti al fegato**

Alcol e guida

Guida in stato di ebbrezza

Il **Codice della Strada** vieta espressamente la guida in stato d'ebbrezza derivante dall'uso di bevande alcoliche.

La **guida in stato d'ebbrezza** è un comportamento grave in quanto mette in pericolo la sicurezza stradale e quindi la vita e la incolumità fisica delle persone.

Gli organi della **Polizia Stradale** possono sottoporre il conducente ad accertamenti attraverso apparecchi portatili ed anche accompagnandolo presso il più vicino Ufficio o Comando.



Qualora la concentrazione **alcolemica** superi 0,5 grammi per litro il conducente viene ritenuto in stato d'ebbrezza.

Le sanzioni variano, poi, a seconda della percentuale di concentrazione di alcol:

fino a **0,8 g/l**: sanzione da **527** euro a **2.108** euro e sospensione della patente da tre a sei mesi

fino a **1,5 g/l**: ammenda da **800** euro a **3.200** euro, arresto fino a sei mesi e sospensione della patente da sei mesi a un anno

superiore a **1,5 g/l**: ammenda da **1.500** a **6.000** euro, arresto da sei mesi a un anno, sospensione della patente da uno a due anni e confisca del veicolo (qualora appartenga al conducente).

La **sospensione della patente** viene raddoppiata quando il veicolo non è di proprietà del conducente.



La patente viene **revocata** in caso di **recidiva** entro due anni.

Se poi il conducente in stato d'ebbrezza provoca un **incidente** stradale le sanzioni raddoppiano e viene disposto il **fermo amministrativo** del veicolo per **180 giorni** (a meno che il veicolo non appartenga a persona estranea all'illecito).

La patente viene sempre **revocata** in caso di incidente se il tasso alcolemico è superiore a **1,5 g/l**.

Guida sotto l'influenza dell'alcol per i neopatentati, i minori degli anni 21 e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto:

Il limite di 0,5 g/l **non si applica ai minori di 21 anni**, a chi abbia conseguito la patente da meno di tre anni e a chi esercita l'attività di trasporto di persone o cose.

In questi casi, infatti, il Codice della Strada vieta espressamente la guida anche quando il tasso alcolemico sia superiore a **zero**.

Fino **0,5 g/l** il conducente dovrà pagare una sanzione da 163 a 658 euro. La sanzione raddoppia in caso di incidente stradale.

Quando la concentrazione d'alcol è superiore sono previsti aumenti delle sanzioni rispetto a quelle previste per le altre categorie di conducenti come sopra indicate.

In caso di **incidente stradale** le sanzioni raddoppiano e viene disposto il fermo del veicolo per 180 giorni (a meno che il veicolo non appartenga a persona estranea all'illecito).



Con un tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l viene disposta la **revoca della patente**.

Nel caso in cui il conducente abbia **meno di 18 anni** la presenza di alcol gli costerà un **rinvio** nella possibilità di poter conseguire la patente B. Potrà, infatti, conseguirla non prima dei **19 anni** con un tasso alcolemico tra 0 e 0,5 g/l e non prima di **21 anni** negli altri casi.





**UNIONE NAZIONALE
CONSUMATORI**

UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI

*Comitato regionale lombardo e
Comitato provinciale di Milano*

Indirizzo: **Corso Lodi 8/a – 20135 Milano**

Tel: **02 86463134**

www.consumatorilombardia.it

info@consumatorilombardia.it



CITTADINANZATTIVA

Sede regionale Lombardia

Indirizzo: **Via Rivoli, 4 – 20121 Milano**

Tel: **02 70009318 - 0236532636**

www.cittadinanzaattiva.it

info@cittadinanzaattivalombardia.it

