



## Da brindisi a dopocena, l'alcol minaccia il Natale: a rischio fegato e cervello

### Descrizione

(Adnkronos) Il rito della catena di brindisi, aperitivi e dopocena natalizi è ufficialmente iniziato con l'alcol immancabile protagonista. Ma attenzione: assumere tanto alcol in poche ore, quindi dare il via ad una vera e propria abbuffata alcolica (noto come binge drinking) comporta seri rischi come intossicazione acuta, incidenti, lesioni e problemi di salute a lungo termine, spiega all'Adnkronos Salute Gianni Testino, presidente della Società italiana di Alcologia (Sia).

Il fegato non riesce a metabolizzare grandi quantità velocemente, causando danni fisici e mentali e aumentando la possibilità di dipendenza. Il consiglio, se proprio non si vuole rinunciare al rito di bere per socializzare con amici, colleghi e familiari, è di non consumare più di una unità alcolica a stomaco pieno per le donne, e non più di 2 unità alcoliche, sempre dopo aver mangiato, per gli uomini.

Premesso che l'etanolo o alcol etilico è presente nella birra, nel vino, nei superalcolici e nello champagne, di per sé una sostanza tossica, ci sono modalità di consumo alcolico che anche in persone che non assumono alcol abitualmente sottolinea Testino possono essere particolarmente dannose o scatenare problemi. Mi riferisco all'allarme binge drinking, una moda che non riguarda solo i più giovani. Ci sono adulti che magari la sera di Capodanno assumono oltre 4 unità di alcol in poche ore (dalle 22 all'una di notte) tra aperitivo, prosecco, vino, champagne e superalcolici. Ma se alle donne occorrono 3 ore per smaltire 3-4 unità di alcol, agli uomini servono almeno 3-4 ore per smaltire gli effetti di 4-5 unità. Non solo, al di sotto dei 25 anni 2 unità di alcol sono già considerate binge drinking.

Ma chi è a rischio abbuffata alcolica oggi in Italia? Oltre 4 milioni di persone avverte l'esperto: circa 2.9 milioni sono maschi, e un milione e 230mila sono femmine, secondo i dati 2025 dell'Istituto superiore di sanità. Sotto i 25 anni ogni episodio di binge drinking infiamma il cervello, mette in guardia il presidente della Sia: nell'immediato i giovani hanno la sensazione di non essere alcolisti, anzi, e di poter svolgere regolarmente mansioni psichiche e fisiche. Ma in realtà non hanno più la percezione del rischio, non sono più razionali. I ragazzi

diventano aggressivi, le ragazze vulnerabili, tutti manifestano problemi di apprendimento e di linguaggio•.

Assumere tanto alcol in un breve lasso di tempo mette a rischio la salute di tutti, in particolare di persone con •?ipertensione, fibrillazione atriale, fegato grasso, problemi al pancreas, patologie vascolari o cerebrali •? ricorda Testino •? perch•? lâ?alcol annulla gli effetti dei farmaci. Chi ha problemi cardiovascolari assumendo alcol ha una maggiore probabilit• di andare incontro a infarto o a ictus emorragico. Tuttavia, anche coloro che hanno un fegato sano dopo un solo episodio di •?binge drinking•? hanno una funzionalit• epatica ridotta per qualche mese•.

Se lâ?abbuffata alcolica •?•? occasionale •? evidenzia Testino •? ovvero si trasgredisce una tantum, la funzionalit• del fegato torna normale dopo 3 mesi, a livello cerebrale dopo 10 mesi•. Da qui, il consiglio di limitare le quantit• , •?tenendo conto che ogni unit• alcolica viene smaltita dopo unâ?ora dalle persone che hanno un fegato sano e in salute, altrimenti serve pi• tempo• conclude.

•?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Dicembre 14, 2025

## Autore

redazione

default watermark