



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 etanolo o alcol etilico è presente nella birra, nel vino, nei superalcolici e nello champagne. È per sì una sostanza tossica, ci sono modalità di consumo alcolico che anche in persone che non assumono alcol abitualmente possono sottolinea Testino essere particolarmente dannose o scatenare problemi. Mi riferisco all'allarme binge drinking, una moda che non riguarda solo i 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 esperto circa 2.9 milioni sono maschi, e un milione e 230 mila 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 linguaggioâ?•.

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

Se lâ??abbuffata alcolica â??Ã" occasionale â?? evidenzia Testino â?? ovvero si trasgredisce una tantum, la funzionalitÃ del fegato torna normale dopo 3 mesi, a livello cerebrale dopo 10 mesiâ?•. Da qui, il consiglio di limitare le quantitÃ , â?tenendo conto che ogni unitÃ alcolica viene smaltita dopo unâ??ora dalle persone che hanno un fegato sano e in salute, altrimenti serve piÃ¹ tempoâ?• conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 14, 2025

Autore

redazione