Da brindisi a dopocena, lâ??alcol minaccia il Natale: a rischio fegato e cervello

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il rito della catena di brindisi, aperitivi e dopocena natalizi Ã¨ ufficialmente iniziato con lâ??alcol immancabile protagonista. Ma attenzione: â??Assumere â??tanto alcol in poche oreâ??, quindi dare il via ad una vera e propria â??abbuffata alcolicaâ?? (noto come binge drinking) comporta seri rischi come intossicazione acuta, incidenti, lesioni e problemi di salute a lungo termineâ?•, spiega allâ??Adnkronos Salute Gianni Testino, presidente della SocietÃ italiana di Alcologia (Sia).

â??Il fegato non riesce a metabolizzare grandi quantitÃ velocemente, causando danni fisici e mentali e aumentando la possibilitÃ di dipendenza. Il consiglio, se proprio non si vuole rinunciare al rito di bere per â??socializzareâ?? con amici, colleghi e familiari, Ã¨ di non consumare piÃ¹ di una unitÃ alcolica a stomaco pieno per le donne, e non piÃ¹ di 2 unitÃ alcoliche, sempre dopo aver mangiato, per gli uominiâ?•.

â??Premesso che lâ??etanolo o alcol etilico â?? presente nella birra, nel vino, nei superalcolici e nello champagne â?? Ã¨ di per sÃ© una sostanza tossica, ci sono modalitÃ di consumo alcolico che anche in persone che non assumono alcol abitualmente â?? sottolinea Testino â?? possono essere particolarmente dannose o scatenare problemi. Mi riferisco allâ??allarme â??binge drinkingâ??, una moda che non riguarda solo i piÃ¹ giovani. Ci sono adulti che magari la sera di Capodanno assumono oltre 4 unitÃ di alcol in poche ore (dalle 22 allâ??una di notte) tra aperitivo, prosecco, vino, champagne e superalcolici. Ma se alle donne occorrono 3 ore per smaltire 3-4 unitÃ di alcol, agli uomini servono almeno 3-4 ore per smaltire gli effetti di 4-5 unitÃ . Non solo, al di sotto dei 25 anni 2 unitÃ di alcol sono giÃ considerate binge drinkingâ?•.

Ma chi Ã¨ a rischio â??abbuffata alcolicaâ?? oggi in Italia? â??Oltre 4 milioni di persone â?? avverte lâ??esperto â?? circa 2.9 milioni sono maschi, e un milione e 230mila sono femmine, secondo i dati 2025 dellâ??Istituto superiore di sanitÃ â?•. Sotto i 25 anni â??ogni episodio di â??binge drinkingâ?? infiamma il cervello â?? mette in guardia il presidente della Sia â?? : nellâ??immediato i giovani hanno la sensazione di non essere alcolisti, anzi, e di poter svolgere regolarmente mansioni psichiche e fisiche. Ma in realtÃ non hanno piÃ¹ la percezione del rischio, non sono piÃ¹ 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??

default watermark

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Dicembre 14, 2025
Autore
redazione