



LE UNITA' ALCOLICHE

Il consumo di alcol

Il binge drinking

Prof. Luca Moschetti
(scienza e cultura dell'alimentazione)

UNITA' ALCOLICA - Definizione

Una unità alcolica (U.A.) corrisponde a

circa 12 grammi di etanolo

che sono contenuti:

In un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione

In una lattina o bottiglia di birra (330 ml) di media gradazione

In una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

Peso specifico dell'alcol etilico = 0,79 g/ml

UNITA' ALCOLICA - Calcolo

Come si calcola il contenuto di alcol etilico

Se il vino consumato riporta in etichetta Alcol 12% Vol., significa che su 100 ml di vino sono presenti 12 ml di alcol etilico.

La quantità in g di alcol etilico consumato si valuta con la seguente operazione:

$$12 (\% \text{ Vol.}) \times 0,79 (\text{densità dell'alcol}) = 9,48 \text{ g}$$

Per calcolare i g di alcol etilico contenuti in una bottiglia di 750 ml, si procede come segue:

$$\begin{aligned} 100 : 9,48 &= 750 : x \\ x &= \frac{9,48 \cdot 750}{100} = 71,10 \text{ g di alcol etilico} \end{aligned}$$

Se a questo punto si vuole sapere quante sono le calorie dell'alcol è sufficiente fare:

$$71,10 (\text{g di alcol etilico}) \cdot 7 (\text{kcal per ogni g di alcol}) = 497,7 \text{ kcal}$$

apportate complessivamente dal vino della bottiglia.



Come è cambiato il consumo di alcol nel tempo

Il consumo di alcol è una tradizione millenaria nella nostra cultura.

Si assiste ad un cambiamento nel tempo del modo di bere.

Cambia anche la distribuzione geografica delle quantità di alcol ingerite. Si pensi che in Italia vi sono zone dove si beve di più e altre dove si beve meno. Questa abitudine risente di un forte legame con le peculiarità e la cultura territoriale.

In Italia, fino al secolo scorso, il consumo di alcol era soprattutto associato al consumo di vino durante i pasti. Questo consumo era quindi quotidiano. «Un bicchiere di vino a pasto»

Negli ultimi decenni il consumo di alcol è correlato più alla socializzazione e al divertimento. Un consumo per lo più serale e legato al fine settimana. Quindi l'alcol diventa un simbolo di un contesto ludico, legato al divertimento.

Questa modalità di consumo di alcol ci distacca dalle nostre tradizioni e ci avvicina notevolmente alle tradizioni «nordiche» e anglosassoni legate al consumo di alcol dopo il lavoro, nei pub.

Quindi un consumo più circoscritto nel tempo, ma più importante dal punto di vista della quantità.

Effetti del consumo di alcol da parte dei giovani (12 – 18 anni)

Il cambiamento nelle modalità di consumo è correlato alla tipologia di problematiche insorte.

Nella clinica accade frequentemente di vedere persone più giovani che accedono a richiesta di aiuto e che magari non hanno ancora sviluppata una «**dipendenza da alcol**», ma piuttosto un sicuro **abuso** che impatta in modo significativo sul loro stato di salute, sul loro benessere, sulla loro vita quotidiana.

BINGE DRINKING

Si intende l'assunzione di più di 5 U.A. in un breve intervallo di tempo con conseguente stato di progressiva intossicazione alcolica.

Riguarda il 6 – 7% della popolazione compresa fra i 18 e i 24 anni.

Il 15% della popolazione l'ha sperimentata almeno una volta nel corso dell'anno. Stiamo parlando di 8 milioni di persone.

Questo comportamento provoca delle conseguenze dannose e pericolose per se stessi e per gli altri. «Non importa essere alcolisti» per mettersi alla guida e provocare incidenti anche mortali o per avere un malore «coma etilico» ed accedere ad un pronto soccorso.

Negli ultimi anni la fascia di età interessata a questo fenomeno si è abbassata. Si osservano sempre più casi in età adolescenziale. Ciò comporta delle criticità e problematiche sociali future, legate al cattivo comportamento di associare il «consumo eccessivo di alcolici al divertimento»

Ciò che è cambiato nelle nuove generazioni è che la ricerca delle alterazioni da eccessivo consumo di alcol sia «un effetto voluto»

Consumo consapevole di alcol

Unità alcolica

Secondo l'**INRAN** (oggi **CRA-NUT**) il parametro di riferimento per il consumo di bevande alcoliche è l'**unità alcolica (UA)**:

1 UA = 12 g di etanolo

In linea generale è ritenuto moderato il consumo di **2-3 UA** al giorno per l'**uomo** e di **1-2 UA** per la **donna**.

Bere alcolici con moderazione

- non consumare alcolici prima dei 18-20 anni;
- non superare mai la dose consentita;
- non bere a digiuno;
- bere lentamente e a piccoli sorsi;
- diminuire la dose di vino del 10-20% nel caso di persone anziane, donne, giovani;
- non consumare alcolici nei casi di malattia se non seguendo il consiglio del medico.

Il limite permesso per mettersi alla guida

Fino a **0,50** g di etanolo per litro di sangue equivalenti a



Gli esempi

DONNA, un brindisi con champagne o spumante (50 cc)

gradazione alcolica (% vol): 11%



A STOMACO VUOTO				A STOMACO PIENO			
PESO CORPOREO (Kg)				PESO CORPOREO (Kg)			
55	60	65	75	55	60	65	75
0,31	0,28	0,26	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13

tasso alcolemico

UOMO, un bicchiere di birra (125 cc)

gradazione alcolica (% vol): 5%



A STOMACO VUOTO				A STOMACO PIENO			
PESO CORPOREO (Kg)				PESO CORPOREO (Kg)			
70	75	80	90	70	75	80	90
0,28	0,26	0,24	0,22	0,16	0,15	0,14	0,12

tasso alcolemico