Informazioni generali sugli effetti dell'alcol nell'organismo

L'alcol etilico (etanolo) è la sostanza presente nelle bevande alcoliche che è responsabile della maggior parte dei danni che ne derivano dal consumo.
In Italia viene considerata una unità di bevanda alcolica (UA) una quantità di etanolo pari a 12 grammi che corrisponde a un bicchiere di vino (125 ml) o a una lattina di birra a media gradazione (330 ml) o a un bicchierino di superalcolico (40 ml).

Secondo le linee guida per una sana alimentazione pubblicate dal CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione), le quantità di alcol da non superare per non incorrere in problemi per la salute (un consumo definito a minor rischio), già acquisite dal Ministero della Salute e dall'Istituto Nazionale di Statistica-ISTAT, sono le seguenti:

- sotto i 18 anni qualunque consumo deve essere evitato;
- per le donne adulte e gli anziani (ultra 65enni) il consumo giornaliero non deve superare 1 UA mentre per gli uomini adulti il consumo giornaliero non deve superare le 2 UA al giorno, indipendentemente dal tipo di bevanda consumata.

È importante precisare che per i ragazzi minorenni, qualsiasi tipo di consumo, anche occasionale, è da considerare a rischio e che peraltro la legge, per questa fascia di popolazione, vieta la vendita e la somministrazione di qualsiasi tipo e quantitativo di bevanda alcolica.

- *L'alcol ha effetti, sia a breve che a lungo termine, su quasi tutti gli organi del corpo. Nel complesso, l'evidenza suggerisce che non esiste un limite di "consumo sicuro" nel senso che i rischi di danni alla salute aumentano all'aumentare delle bevande alcoliche consumate, dove il rischio di danni alla salute è zero solo in assenza di consumo.*
- *Il consumo di alcol, in particolare il consumo dannoso, indebolisce il sistema immunitario e quindi riduce la capacità dell'organismo di fronteggiare le malattie infettive.*
- *L'alcol, anche in piccole quantità, è un fattore di rischio per numerosi tipi di cancro.*
- *L'alcol altera il pensiero, il giudizio, i processi decisionali e il comportamento.*
- *L'alcol, anche in piccole quantità, è dannoso per lo sviluppo del feto in qualsiasi momento della gravidanza.*
- *L'alcol aumenta il rischio, la frequenza e la gravità degli episodi di violenza interpersonale come la violenza nei confronti del partner, la violenza sessuale, la violenza sui giovani, sugli anziani e gli abusi e la violenza sui bambini.*
- *L'alcol aumenta il rischio di morte e lesioni a causa di incidenti stradali, annegamento e cadute.*
- *L'alcol aumenta il rischio di suicidio o tentato suicidio.*
- *Il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di sindrome da distress respiratorio acuto (ARDS), una delle complicanze più gravi del COVID-19.*
- ***Il consumo di alcol non protegge in alcun modo dal COVID-19.***

LE *FAKE NEWS* SU ALCOL E COVID-19

***Falso**: Il consumo di alcol distrugge il virus che causa la malattia da COVID-19.*
Verità: Il consumo di alcol non distrugge il virus e può aumentare i rischi per la salute se la persona è infettata dal virus. L'alcol (a una concentrazione di almeno il 70% in volume) funziona come disinfettante della cute e degli oggetti o superfici, ma non ha tale effetto quando ingerito all'interno dell'organismo.

***Falso**: Un consumo pesante di alcol uccide il virus nell'aria inalata.*
Verità: Il consumo di alcol non uccide il virus nell'aria inalata, non disinfetta la bocca e la gola, e non dà alcun tipo di protezione contro il COVID-19.

***Falso**: L'alcol (birra, vino, distillati alle erbe, ecc.) stimola l'immunità e la resistenza al virus.*
Verità: L'alcol ha un effetto dannoso sul sistema immunitario e non stimola l'immunità e la resistenza al virus.

ALCOL E MISURE DI ISOLAMENTO DOMESTICO O QUARANTENA

È importante sapere che l'alcol comporta rischi per la salute e per la sicurezza e dovrebbe pertanto essere evitato durante i periodi di isolamento domestico o di quarantena.

- Quando si lavora da casa, è consigliato seguire le stesse regole del posto di lavoro e non bere.
- Dopo una pausa pranzo occorre essere ancora in forma per lavorare - cosa che non è possibile se si è sotto l'effetto dell'alcol.
- L'alcol non è un componente necessario della dieta e non dovrebbe essere prioritario nella lista della spesa. Meglio non fare scorta di bevande alcoliche, poiché ciò potrebbe aumentarne il consumo
- Il tempo, il denaro e altre risorse sono meglio investite nell'acquisto di prodotti sani e cibi nutrienti che possono mantenere in buona salute e migliorare la risposta del sistema immunitario.
- l'alcol non aiuta ad affrontare lo stress perché non è una buona strategia di "*coping*" (inteso come meccanismo di adattamento e di risposta che le persone adottano quando si trovano in condizioni di stress), in quanto aumenta i sintomi da panico e i disturbi d'ansia, la depressione e altri disturbi mentali, i rischi per la famiglia e la violenza domestica.
- Invece di consumare alcolici per passare il tempo a casa è preferibile un allenamento "indoor". L'attività fisica rafforza il sistema immunitario e nel complesso - sia da una prospettiva a breve che a lungo termine - è un modo altamente vantaggioso di trascorrere un periodo di quarantena.
- L'alcol disinfettante può diventare facilmente accessibile al consumo nel corso dell'isolamento domestico. È quindi importante tenere tali prodotti fuori dalla portata di bambini e minori e da coloro che potrebbero abusarne.
- Il consumo di alcol può aumentare durante l'isolamento e, sia le conseguenze secondarie del distanziamento sociale che il consumo di alcol, possono far aumentare il rischio di suicidio e di violenza auto o etero diretta.
- L'alcol è strettamente associato alla violenza, inclusa la violenza verso il proprio partner. Gli uomini perpetrano la maggior parte della violenza contro le donne, che è aggravata dal consumo di alcol, mentre è probabile che le donne che subiscono violenza aumentino il loro consumo di alcol come meccanismo di "*coping*". Se si è vittime di violenza e confinate con l'autore di violenza in isolamento domestico, è necessario un

piano per la sicurezza in caso la situazione si aggravi. Ciò include l'avere un vicino, un amico, un parente o un rifugio dove recarsi nel caso in cui si dovesse avere necessità di lasciare immediatamente la casa. Per un supporto è utile telefonare alla linea dedicata 1522.

Per approfondimenti:

https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-alcol

https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/pdf/scheda-alcol.pdf

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf

Ultimo aggiornamento: 22 gennaio 2021