

## **SOSTANZE ALCOLICHE: VANTAGGI & SVANTAGGI**

### **VANTAGGI:**

Il vino è il prodotto della fermentazione alcolica con numerosi componenti quali il potassio che tonifica i muscoli del corpo e migliora la circolazione sanguigna, l'alcol etilico previene le malattie cardiovascolari, il vino fa bene al cuore, berne due bicchieri al giorno durante i pasti riduce del 20% il rischio d'infarto, fa da scudo anche contro il diabete, calcoli, pressione alta ed impotenza sessuale maschile. Il vino non fa ingrassare, associato allo sport aiuta a dimagrire od a mantenere il proprio peso forma. Un moderato consumo previene il diabete, calcoli renali, ipertensione, ipertrofia prostatica benigna e disfunzione erettile maschile.

La birra è composta per il 90% d'acqua ed è ricca di elementi minerali, infatti contiene 18 aminoacidi essenziali per il buon funzionamento del nostro corpo, gli acidi nucleici influenzano positivamente la pressione sanguigna e l'attività cardiaca, mentre l'anidride carbonica e le altre sostanze amare facilitano la digestione e la diuresi svolgendo un'azione stimolante sulle funzioni epatiche. L'elevato potere antiossidante dei polifenoli agisce contro sostanze, come i radicali liberi, riconosciute tra i possibili responsabili di invecchiamento precoce dei tessuti, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari. Il consumo di questa bevanda influisce sulla produzione di vitamina B6 e riduce la presenza di omocisteina, una sostanza chimica indicata tra le concause di infarto. La birra contiene il sodio che assicura una buona idratazione delle cellule ed ha la caratteristica di far aumentare la pressione arteriosa, il potassio che provvede a controllare eventuali eccessi di pressione, il calcio che è il costituente principale delle ossa e dei denti e coagulante del sangue, il fosforo che costituisce proteine, il magnesio che regola la temperatura del corpo, lo zinco che cicatrizza le ferite ed elimina le tossine dal fegato, il selenio che ossigena i tessuti, il cloro che aiuta a digerire e lo zolfo basilare per la salute dei capelli. Inoltre la birra non fa ingrassare, infatti 100 grammi della bevanda, una lager, contiene soltanto 34 calorie, le stesse di un'analoga quantità di un succo d'arancia, considerato superdietetico.

### **SVANTAGGI:**

Purtroppo però anche il moderato consumo di alcool può provocare alle donne un rischio maggiore di cancro al seno, questo però può essere evitato assumendo verdure, legumi ed arance, ossia vitamina B, non bisogna esagerare con le quantità di birre soprattutto d'estate per dissetarsi, in quanto un abuso esagerato oltre a produrre dipendenza provoca depressione, scompensi motori, abbassamento delle difese immunitarie, tumori, epatiti croniche, cirrosi epatiche e fibrosi.

### **EFFETTI DELL'ALCOOL**

<b>QUANTITA' DI ALCOOL: Grammi/Litro</b>	<b>EFFETTI PROVOCATI</b>
Intorno a 0,5	Difficoltà a percepire i colori dei semafori e dei segnali stradali.
Da 0,8 a 1	Difficoltà a percepire i pericoli laterali e ingiustificato ed eccessivo stato di sicurezza che porta a sfidare il pericolo stesso.
Intorno a 1,5	Mancata coordinazione dei movimenti, altissima probabilità di provocare incidenti, imprudenze.
Superiore a 2,5	Effetto soporifero molto alto.

<b>BEVANDA ALCOLICA</b>	<b>Fino a 0,5 Grammi/Litro</b>	<b>Da 0,5 a 1,5 Grammi/Litro</b>	<b>Da 1,5 a 3,5 Grammi / Litro</b>	<b>Oltre 3,5 Grammi/Litro</b>
Birra da 33cc	2 bottiglie	Da 2 a 6 bottiglie	Da 4 a 14 bottiglie	Oltre 14 bottiglie
Vino 12° da 200cc	Da 1 a 2 bicchieri	Da 2 a 4 bicchieri	Da 4 a 9 bicchieri	Oltre 9 bicchieri
Vermuth 18° da 50cc	Fino a 3 bicchieri	Da 3 a 9 bicchieri	Da 9 a 21 bicchieri	Oltre 21 bicchieri
Whisky 42° da 30cc	Fino a 2 bicchieri	Da 2 a 6 bicchieri	Da 6 a 14 bicchieri	Oltre 14 bicchieri
Brandy 42° da 20cc	Fino a 3 bicchieri	Da 3 a 9 bicchieri	Da 9 a 21 bicchieri	Oltre 21 bicchieri
Grappa 43° da 30cc	Fino a 3 bicchieri	Da 3 a 9 bicchieri	Da 9 a 21 bicchieri	Oltre 21 bicchieri