

Le donne e il vino, tra salute, gravidanza e cultura

Il consumo di bevande alcoliche è in marcato aumento nella popolazione femminile spesso con spiccate caratteristiche di ricerca di uno strumento alimentare per far fronte alla tensione, allo stress ed agli impegni lavorativi, così come da tempo l'uomo fa e continua a fare. Del Dott. Enrico Semprini, Ginecologo, Immunologo e consulente di Starbene

L'alcool-deidrogenasi è un enzima naturale nelle cellule epatiche (del fegato) che digerisce la molecola alcolica in sostanze meno attive sul sistema nervoso centrale. Questo enzima ha due caratteristiche: la prima è una maggior concentrazione nel maschio, minore nella donna; la seconda caratteristica è quella di essere inducibile, quindi di aumentare la sua concentrazione, quando il consumo alcolico diventa abituale e di diminuire quando questo si riduce. E' quindi un meccanismo di adeguamento proporzionale sotto stimolo perché l'organismo possa affrontare le diverse caratteristiche alimentari senza difficoltà.

Per questa caratteristica genetica vi è una diversità fra uomo e donna soprattutto quando il consumo interessa l'alcool puro (cioè superalcolici, che hanno una concentrazione di gradi alcolici da 4 a 5 volte quello del vino da tavola) (*).

Il consumo di bevande alcoliche è in marcato aumento nella popolazione femminile spesso con spiccate caratteristiche di ricerca di uno strumento alimentare per far fronte alla tensione, allo stress ed agli impegni lavorativi, così come da tempo l'uomo si è abituato a fare. **Il vino ha proprietà nutritive, salutari e farmacologiche molto pregiate quando assunto in maniera moderata durante i pasti ed è una bevanda a forte contenuto culturale (**).** La sua storia, i vigneti, da cui vengono le sue uve, la cura che riceve in cantina, anche la livrea della bottiglia in cui viene contenuto, sono fonti di piacere, informazioni e convivialità. Non dimentichiamo che anche nella visione cattolica, quando si è scelta una bevanda a significare il sacrificio, è stato scelto il vino, che viene ritualmente sorseggiato dal sacerdote celebrante durante la messa.

La cultura del vino ha quindi profonde radici e si può dire che faccia parte delle caratteristiche intrinseche del buon vivere. Poter approfondire la cultura enologica nella donna offre la possibilità di proteggerla dalla tentazione **degli eccessi alcolici con alcool puro** e spostare la sua attenzione da ripetuti chupito trangugiati in malo modo o da stucchevoli mojito a favore di un buon bicchiere di vino sorseggiato al pasto, di cui poter apprezzare colore, sapore, sfumature, annata e precisi accostamenti con il cibo.

Questo interesse della donna verso il vino deve essere, a mio avviso, incoraggiato, perché è più facile spostare così il loro piacere per una bevanda alcolica verso un prodotto più flessibile, più colto e più variegato dei distillati ad alto tenore alcolico.

E' facile vedere che nei corsi per assaggiatori e per sommelier oltre la metà dei partecipanti sono donne, spesso con buone competenze e con un ottimo palato.

Sorseggiare un bicchiere di buon vino in compagnia è un piacere che nobilita il momento conviviale, facilita la conversazione, aiuta le decisioni e regala anche momenti di delizia, di cui tutti spesso a fine giornata abbiamo bisogno.

Molte donne entrano direttamente nel mondo del vino come assaggiatrici, figure tecniche preparate ad assaggiare in modo analitico il vino ed a conoscerne le caratteristiche, come figure professionali nella ristorazione e direttamente nel filone produttivo come enologhe o proprietarie di tenute vinicole. E' bene che questa parte femminile sia presente in modo proporzionale, perché maschile e femminile rispondono in maniera differente agli stimoli gustativi e questo permette di capire che cosa porta il vino ad essere più o meno gradito.

Anche nelle manifestazioni vinicole vi sono caratteristiche maschili o femminili. Ad esempio nelle due manifestazioni più importanti che si tengono in Italia, Vinitaly, la più grande, che si tiene a Verona e che offre ogni anno una panoramica complessiva di tutto il mondo vinicolo italiano, ha sicuramente una forte caratteristica maschile, data la preponderanza degli uomini nel mondo del vino. La seconda manifestazione, la Fiera del Vino di Merano, offre invece una selezione molto elitaria, molto più rarefatta ed elegante e la maggior parte delle persone impiegate nel preparare le degustazioni sono donne. Questa Fiera si svolge inoltre in un contesto di raffinata eleganza ottocentesca, che le donne sicuramente apprezzano di più dei massicci capannoni di Vinitaly, necessari ad ospitare così tanti produttori, ma senza la poesia del bel contesto del Palazzo delle Terme, che la manifestazione di Merano può offrire.

E per la gravidanza? Non vi è forse un divieto assoluto di bere vino in gravidanza? Sì, è vero. **Il consumo di bevande alcoliche in gravidanza deve essere limitato a mezzo bicchiere, al massimo uno, durante il pasto principale. In tal caso non comporta rischi per la salute della donna, facilita la digestione, esercita un prezioso effetto vasodilatatore e la grande massa corporea durante la gravidanza non permette di raggiungere concentrazioni alcoliche che possano essere di danno al delicato sistema nervoso della donna.**

Ma come si accorda questa visione tollerante con la raccomandazione a non bere neanche una stilla di alcool durante la gravidanza da parte dei medici negli Stati Uniti? La risposta è che gli statunitensi devono confrontarsi con un'ampia popolazione di donne che consumano superalcolici, spesso in quantità smodata, e quindi si è fatta una scelta radicale, perché non si può disquisire sugli effetti benefici di mezzo bicchiere di Chardonnay in un pasto serale, **ma noi possiamo incoraggiare le nostre donne a farlo senza colpevolizzare un'abitudine che ha radici in una buona cultura alimentare**, che dosa con successo i vari alimenti e le bevande, visto che ormai l'ansia da dispensa vuota appartiene al passato e la disponibilità e l'abbondanza di alimenti sani e di vino di qualità è diffusa in tutti i Paesi industrializzati.

Quindi moderazione nel consumo, cultura nell'affrontare questi aspetti e gioia nel piacere di poter gustare cose così buone accompagnate da un buon bicchiere di vino. (***)

(*) Nota: quel "alcool puro (cioè superalcolici)" è una fesseria: l'alcol puro e i superalcolici sono due cose differenti.

Ma va ricordato che l'alcol del vino è lo stesso alcol presente nei superalcolici.

(**) Nota: se il contenuto culturale di una sostanza fosse in relazione con le sue potenzialità salutistiche, questo pomeriggio dovremmo andare nelle biblioteche a mangiarci tutti i libri.

(***) Nota: **Vi invito a commentare l'articolo su questa stessa pagina**

<http://www.starbene.it/2012/10/02/le-donne-e-il-vino-tra-salute-gravidanza-e-cultura>

Che un medico incoraggi pubblicamente donne incinte a bere vino è comportamento che non può passare impunito.

Ecco il commento che ho inviato io al giornale (lo trovate a piè di pagina):

Meno di un bicchiere di vino al giorno (da 3 a 6 bicchieri la settimana) aumenta del 15 per cento il rischio di cancro al seno. Un bicchiere di vino al pasto (due al giorno) aumentano questo rischio del 51 per cento (<http://well.blogs.nytimes.com/2011/11/01/a-few-drinks-a-week-raises-breast-cancer-risk/>).

Ops, il dottor Semprini si è dimenticato di accennare all'effetto cancerogeno dell'alcol etilico...

In gravidanza è necessario non consumare alcuna bevanda alcolica. Questo dice la letteratura scientifica più accreditata. Consigliare un bicchiere di vino al pasto a una donna incinta, poiché "non comporta rischi per la salute della donna, facilita la digestione, esercita un prezioso effetto vasodilatatore e la grande massa corporea durante la gravidanza non permette di raggiungere concentrazioni alcoliche che possano essere di danno al delicato sistema nervoso della donna" è da irresponsabili, perché l'alcol di quel bicchiere comporta pericoli importanti per il feto!

Ops, il dottor Semprini si è dimenticato del feto... è vero che in una donna incinta c'è anche da proteggere la salute del bambino...

Suggerisco per il vostro giornale di consultare esperti un po' meno sbadati.

IL GAZZETTINO

Ragazzina di 14 anni stuprata in bagno:

«È stato mio cugino, io ero ubriaca»

La giovane si è confidata dopo due anni: il parente, 22enne, l'aveva accompagnata ad una festa a Paderno del Grappa

TREVISO - **Aveva bevuto troppo e si era sentita male. Una situazione che l'ha resa vulnerabile lasciandola in balia degli istinti sessuali del cugino.** Uno stupro in famiglia taciuto per oltre un anno ed emerso soltanto grazie al sostegno degli operatori di una comunità a cui la giovanissima si è rivolta per uscire da quell'incubo che l'ha profondamente segnata.

È la sintesi di un'altra brutta storia di abuso sessuale che si è consumato nella Marca ai danni di una minorenni e che viene alla luce a pochi giorni dalla notizia della 16enne violentata dall'ex fidanzato e da un suo amico a Valdobbiadene. Ma stavolta l'età della vittima è ancora più bassa: 14 anni.

I fatti risalgono all'estate del 2010, a Paderno del Grappa. Il cugino che si sarebbe poi trasformato in mostro, che all'epoca aveva 22 anni, si era offerto di accompagnare la ragazzina a una festa. Una serata passata in compagnia a ballare e a bere. Un po' troppo però, tanto che i due, per smaltire la sbornia e non farsi beccare dai genitori in quello stato, avevano trovato ospitalità a casa di un'amica della giovane. Con loro c'era anche una quarta persona, un amico delle due giovanissime.

Ed è proprio tra quelle mura che un sabato d'estate è cambiata forse per sempre la vita della 14enne. Entrati in casa il tempo sembrava scorrere tranquillo: i quattro erano comodamente seduti

sul divano in preda ai fumi dell'alcol e niente poteva far presagire cosa sarebbe accaduto di lì a poco. La 14enne, certo non abituata a sbronzarsi, iniziò a sentirsi male e il cugino si prestò ad accompagnarla in bagno a vomitare. Mentre le teneva la testa, le avrebbe detto di togliersi pantaloni e maglietta per non sporcarsi.

Ma lei, in stato ormai di semi incoscienza, non mosse un dito. A quel punto, il 22enne prese l'iniziativa di toglierle i vestiti e poi, approfittando della cugina che rasentava il coma etilico, iniziò a violentarla. Nessun grido, nessuna richiesta d'aiuto, soltanto un atto sessuale portato a termine contro il volere della giovane che non trovò la forza di ribellarsi per quanto stava subendo. Impaurita, frastornata e non ancora sobria, la 14enne non rivelò nulla di quanto accaduto, a nessuno, nemmeno alla migliore amica che l'aveva ospitata a casa. Ma quell'abuso dentro l'aveva cambiata.

Il suo atteggiamento a scuola, con i genitori e con gli amici mutò drasticamente: da solare e studiosa era divenuta taciturna e svogliata. Un campanello d'allarme che spinse i genitori a contattare una struttura che potesse aiutare la ragazzina a ritrovare sè stessa. Ed è proprio all'interno di quella struttura che, far le lacrime, la verità venne a galla qualche mese fa. Immedie sono scattate la denuncia e le indagini della procura di Treviso, che ha individuato il presunto autore dello stupro iscrivendolo nel registro degli indagati per violenza sessuale su minore. Ma gli inquirenti non sono convinti del racconto della ragazza, tanto che questa mattina verrà conferito l'incarico al professor Sartori che, in qualità di psichiatra, avrà il compito di valutare l'attendibilità delle sue dichiarazioni.

JULIENEWS

Violenza sessuale sulla compagna

Di Titti Alvino

VIAREGGIO- Un uomo ubriaco ha violentato la sua compagna.

Il 30enne romeno è stato arrestato dai carabinieri. La vittima è una polacca di 50 anni

La donna ha chiamato il 112 da una cabina telefonica, ma essendosi interrotta la comunicazione i militari hanno iniziato le sue ricerche. L'hanno trovata in lacrime per le strade della città.

CORRIERE DELLA SERA

Viterbo - Le due vittime vengono dalla Russia

«Violentate dal gruppo»

Orrore per due 17enni in Italia in vacanza-studio

Gli aggressori ventenni sono stati denunciati. Non si escludono provvedimenti più pesanti

ROMA - Per quasi una giornata intera hanno aspettato chiuse nella loro stanza, a casa di una famiglia di Acquapendente, nel Viterbese, che le ospita per una vacanza-studio.

In lacrime, terrorizzate, con il peso della vergogna di dover raccontare quello che avevano subito dopo una notte in discoteca a Viterbo. Ma poi hanno deciso di parlare. E così due studentesse russe di 17 anni hanno ripercorso l'incubo vissuto la notte del 29 settembre scorso nelle campagne fra Viterbo e Bolsena: rapite e violentate da un «branco» di cinque ventenni, sempre di Acquapendente, conosciuti proprio nel locale notturno alla moda dove si celebrava la «Fashion's Night Out». La procura sta ricostruendo la vicenda con i carabinieri del comando provinciale per fare luce sul duplice stupro. Le ragazze, sotto choc, sono state accompagnate in ambulanza, scortata dai militari dell'Arma, all'ospedale Belcolle dove i medici hanno confermato l'avvenuta violenza. Poco dopo i cinque, identificati dagli investigatori dell'Arma, sono stati condotti in caserma e denunciati per violenza sessuale di gruppo, ma non si esclude che nei prossimi giorni nei loro confronti possano essere presi provvedimenti più pesanti.

«Eravamo andate in discoteca a Viterbo, alla "Theatro" - avrebbero raccontato le studentesse ai carabinieri - per trascorrere la serata con alcuni amici. Poi abbiamo conosciuto quei ragazzi e abbiamo accettato un passaggio per tornare a casa». Per le diciassetenni l'incubo si è materializzato durante il tragitto in auto verso Acquapendente. Le vetture del «branco» hanno deviato improvvisamente in un bosco fra Montefiascone e Bolsena. Un luogo isolato, completamente buio. Quando le auto si sono fermate in aperta campagna le intenzioni dei cinque - «Ragazzi senza precedenti, in paese descritti come brave persone», confermano i carabinieri del Provinciale di Viterbo - erano fin troppo chiare. **Non si esclude che a far precipitare le cose siano stati anche gli alcolici assunti in grande quantità durante tutta la serata.** Una minorenni è stata aggredita da quattro giovani, la sua amica è invece finita nell'auto con il quinto, considerato il «bullo» del gruppo. Dopo gli abusi le studentesse sono state riportate ad Acquapendente e lasciate davanti al portone di casa.

Trovato il coraggio di parlare hanno fatto ai carabinieri i nomi dei loro aggressori, rintracciati uno dopo l'altro nelle loro abitazioni dove si erano rifugiati sicuri che nessuno sarebbe andati a cercarli per quello che avevano fatto.

R.Fr.

ADNKRONOS

Calcio: Flamengo pronto ad aiutare Adriano a uscire da crisi

Rio de Janeiro, 5 ott. - (Adnkronos/Dpa) - Il Flamengo ha deciso di aiutare l'attaccante Adriano a superare i suoi problemi legati ad alcol e depressione. Il club brasiliano ha convinto l'Imperatore a sottoporsi a un trattamento con uno psicologo. E' quanto sostiene il quotidiano brasiliano 'Folha de Sao Paulo'.

"Prima di tutto, dobbiamo aiutarlo", ha detto in una intervista il manager del club di calcio carioca, ed ex giocatore, Zinho. Il medico del Flamengo e della nazionale brasiliana, Jose' Luiz Runco, e' stato invece incaricato di seguire il giocatore 30enne che nelle ultime settimane non si e' presentato agli allenamenti per 4 volte dopo aver partecipato a feste e serate in discoteca.

In un rapporto pubblicato giovedì il giornale brasiliano 'Extra' ha descritto i problemi di alcolismo e depressione del giocatore. "**Quando inizio a bere mi trasformo in un altro Adriano**", avrebbe detto l'attaccante parlando coi compagni di squadra. Anche se la frase sarebbe stata pronunciata scherzosamente la storia di 'Extra' denuncia come il giocatore sia solito sentirsi depresso il giorno dopo i suoi atti di indisciplina che sarebbero una reazione alle dipendenze da alcol e farmaci.

IL RESTO DEL CARLINO (Reggio Emilia)

Scaduta l'ordinanza antialcol «Ora rendiamola permanente»

IL MESSAGGERO

Voglio i soldi per bere Picchia i genitori anziani

LA STAMPA (Verbania)

All'Asl si parla dei rischi dell'alcol in gravidanza::L'Asl organizza un...

IL RESTO DEL CARLINO (Modena)

Ubriaco si scaglia contro i poliziotti