

RASSEGNA STAMPA QUOTIDIANA SU VINO, BIRRA ED ALTRI ALCOLICI
A cura di Alessandro Sbarbada, Guido Dellagiacoma, Roberto Argenta

CORIERE DELLA SERA FORUM NUTRIZIONE
martedì, 10 febbraio 2015

Vino per proteggere il fegato?

Caro Andrea, in queste ultime ore numerosi media stanno pubblicando con titoli che prospettano una utilità del vino nella protezione del fegato
http://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=25870 -
http://salute.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20150210_334280 .

Mi pare occorra una decisa levata di scudi da parte di chi ha a cuore la salute pubblica.

alessandro sbarbada

Risponde Andrea Ghiselli

Sono le soliti storpiature e distorsioni, chissà se per ignoranza o altro, di lavori scientifici che non parlano di vino, così come spesso accade per il resveratrolo. Il lavoro scientifico storpiato dall'articolo è fatto prendendo estratti di uva muscadina che non solo non è vino (perché non è stato fermentato), ma non può nemmeno diventarlo perché per la normativa il vino deve essere fatto con la vitis vinifera, non con la vitis rotundifolia (uva muscadina). Nel lavoro scientifico non si parla infatti di vino, ma di estratti di uva muscadina che contengono acido ellagico, cui si attribuisce la capacità degli effetti vantati nel lavoro. Ebbene gli alimenti che contengono altissime quantità di acido ellagico sono mirtilli, fragole ma soprattutto le castagne che hanno un contenuto di acido ellagico centinaia di volte superiore al succo di uva muscadina. E nel vino quanto ce n'è? Praticamente poco o nulla confronto ai numeri della castagna. E allora perché secondo te il giornalista parla di vino? Lascio a te la risposta...ma come consolazione possiamo dire che non è il giornalista italiano lo storpiatore:
<https://soylentnews.org/article.pl?sid=15/02/09/1139229>,

<http://www.winespectator.com/webfeature/show/id/51204>,

http://www.science20.com/news_articles/ellagic_acid_in_red_wine_could_help_you_burn_fat-152961,

ecc...ecc.

DOCTOR33

Bere alcol in quantità moderata non preserva la salute

L'effetto protettivo del bere moderato è stato finora sopravvalutato? Sembra proprio di sì, almeno secondo uno studio pubblicato sul British medical journal, primo autore Craig Knott del Dipartimento di epidemiologia e sanità pubblica dell'University college London (Ucl), Regno Unito. «Gli eventuali benefici dell'alcol per la salute potrebbero essere limitati alle donne di età uguale o superiore a 65 anni, e anche in questo caso l'effetto benefico potrebbe essere stato esagerato dagli studi svolti» esordisce l'epidemiologo. L'elevato consumo di alcolici si associa a oltre duecento patologie acute e croniche, con costi annuali sociosanitari fino a 55 miliardi di sterline nel solo Regno Unito e più di tre milioni di decessi ogni anno nel mondo. Alcuni studi suggeriscono che, rispetto ai non bevitori, un consumo moderato può proteggere dalle malattie cardiovascolari e in termini di mortalità. Ma l'associazione resta controversa, e c'è chi sostiene che gli effetti protettivi degli alcolici siano stati esasperati da vizi di selezione o da fattori di confondimento non misurati. «Per non parlare della crescente preoccupazione riguardo al consumo di alcolici tra gli anziani e al rischio di disturbi alcol-correlati dovuti all'alterato

metabolismo dell'alcol in età avanzata» rincara l'autore. Come risultato il Royal College of Psychiatrists raccomanda di ridurre nei due sessi dopo i 65 anni il consumo di alcol a un massimo di 11 unità alcoliche (UA) a settimana o 1,5 UA giornaliere. «Una lattina di birra da 330 millilitri (ml), un bicchiere di vino da 125 ml, un aperitivo alcolico da 80 ml o un bicchierino di superalcolico da 40 ml corrispondono ciascuna a una singola UA» spiega il ricercatore, aggiungendo che mancano dati a supporto di tali raccomandazioni. Per colmare la lacuna i ricercatori britannici, in collaborazione con i colleghi australiani dell'Università di Sydney, hanno esplorato l'associazione tra consumo di alcol e mortalità in diversi gruppi di età in una coorte di oltre quarantamila adulti suddivisi per sesso e classe di età: 50-64 anni e 65 anni o più. I partecipanti sono stati intervistati sia sul consumo medio settimanale sia su quello della giornata di maggiore uso di alcolici, aggiustando i risultati per fattori personali, socioeconomici e per lo stile di vita. In confronto a una coorte di coetanei astemi, l'effetto protettivo di un moderato consumo di alcolici era in gran parte limitato agli uomini di 50-64 anni che riferivano di bere 15-20 UA a settimana o 0,1-1,5 UA nel giorno di maggior consumo, e alle donne di 65 anni e più che bevevano 10 UA o meno a settimana. «Poca o nessuna protezione è stata osservata negli altri gruppi» riprende l'autore, sottolineando che questi dati non supportano l'introduzione di specifici limiti di età in termini di effetto protettivo degli alcolici. E in un editoriale di commento l'australiano Mike Daube della Curtin University scrive: «A giudicare da questi risultati è poco probabile che l'assunzione di alcol offra benefici per qualsiasi età e quantità. I consigli su come mantenersi in salute dovrebbero venire solo dalle autorità sanitarie, e l'industria delle bevande alcoliche dovrebbe rimuovere dal materiale informativo i riferimenti ingannevoli ai benefici per la salute di quanto da loro prodotto».

ILCITTADINOONLINE

Alcool: cosa accade all'organismo. E come limitare i danni

SIENA 10 febbraio 2015 - In questo articolo della #RubricaFit parlerò degli effetti che l'alcool ha sul nostro organismo e la nostra performance, proponendo soluzioni pratiche per far sì che provochi il minor danno possibile, non vanificando così gli sforzi fatti in allenamento e a tavola.

Ecco quindi cosa dovete tenere a mente quando si parla di alcool :

- Bevete con moderazione. A seconda della vostra taglia corporea, potete anche bere 1-2 drinks non particolarmente pesanti. Questa quantità non dovrebbe influire sulla vostra performance il giorno seguente.
- Più di 2 drinks possono diminuire la produzione di forza muscolare, la coordinazione ed il tempo di reazione
- L'alcool riduce drammaticamente la sintesi proteica (ovvero quel processo che permettere ai vostri muscoli di crescere). In termini pratici se dopo esservi allenati duramente, eccedete con l'assunzione di alcolici, ridurrete del 15-20% la vostra crescita muscolare e allungherete di molto i tempi di recupero. Quindi la sera dopo l'allenamento non bevete in eccesso, o il vostro impegno in allenamento sarà completamente sprecato
- Non solo la sintesi proteica, ma anche alcuni ormoni vengono condizionati dall'assunzione di alcool. Il testosterone, importantissimo per la costruzione muscolare e il "sex drive", la libido, è ormai accertato che diminuisce in caso di eccesso di alcool (più di 4 drinks). Il cortisolo, che rappresenta invece l'ormone dello stress, il quale possiede attività cataboliche (ovvero di scissione, tra le altre, di amminoacidi dal tessuto muscolare) può aumentare fino al 152% , 4 ore dopo l'ultimo drink. Infine gli estrogeni, ormoni femminili che anche il maschio in piccole quantità produce, anche in seguito alla diminuzione del testosterone appunto; possono aumentare in modo abbastanza marcato. Per esempio gli alcolisti cronici, proprio per i motivi sopra scritti, possono presentare una sindrome chiamata "Ipogonadismo" , ovvero una diminuzione marcata sia della funzionalità , che delle dimensioni dei testicoli, nell'uomo

- L'alcool "spenge" il meccanismo lipolitico, ovvero di scissione dei grassi dal tessuto adiposo. Se poi ci mettiamo che, solitamente, quando beviamo mangiamo alimenti carichi di zuccheri semplici e grassi idrogenati e saturi, capite bene che il nostro cocktail diventerà ancora più pericoloso per i depositi di grasso che invece volete smaltire.

Quindi, cosa fare per limitare i danni ?

- I cibi probiotici aiutano. Yogurt biologico di qualità (al naturale) fornisce una buona quantità di "batteri buoni" che andranno a migliorare la vostra flora intestinale, che invece l'alcool distrugge.
- Invece di mangiare cibo spazzatura durante la serata, mangiate alimenti ricchi di proteine di qualità e assumete molte fibre dai vegetali.
- Bevete Tè verde, circa due tazze. I principi attivi presenti in questa bevanda favoriscono lo smaltimento a livello epatico dell'alcool
- Mangiate molta frutta, il suo potere antiossidante vi darà una grossa mano nel metabolizzare le tossine prodotte dagli alcolici.
- Allenatevi intensamente, la respirazione aumentata, la sudorazione e l'aumento del metabolismo dovuto all'allenamento vi aiuterà.

Dott. Matteo Ottavi, Dietista e Personal Trainer

SASSARI NOTIZIE

Asl di Olbia promuove la "Festa di Carnevale da vivere con la testa"

10/02/20 - Mentre mancano due giorni al Carnevale, la Asl di Olbia invita le amministrazioni, le associazioni, le famiglie e tutte le persone coinvolte nella kermesse, a "non abbassare la guardia, affinché il Carnevale venga vissuto responsabilmente". Carnevale è un momento molto atteso nel Nord Sardegna, per questo la Asl di Olbia, nell'intento di salvaguardare la salute dei propri assistiti, invita la popolazione ad un atteggiamento responsabile, soprattutto nei confronti dei giovanissimi: "Gli interventi di sensibilizzazione messi in campo dalla Asl di Olbia, di concerto con le amministrazioni e le associazioni, hanno portato a raccogliere i primi risultati: lo scorso anno infatti è stato minimo l'accesso per etilismo acuto ai Pronto Soccorso, soprattutto da parte dei giovanissimi. Invitiamo però la popolazione a non abbassare la guardia", spiega Elio Tamponi, responsabile del Pronto Soccorso del Paolo Dettori di Tempio Pausania.

Protezione dei più piccoli anche a Carnevale. La regola è: niente alcol ai giovani (*)

"Le normative vigenti in materia di vendita e somministrazione di sostanze alcoliche prevedono il divieto di somministrazione ai minori di 18 anni e a tutti coloro che sono già palesemente in uno stato di ebbrezza alcolica", ricorda Salvatore Carai, direttore del Servizio delle Dipendenze della Asl di Olbia, nel cui servizio opera da anni un'equipe alcolologica, che segue, attraverso un approccio integrato sociale, sanitario e psicologico, circa 150 pazienti con problemi alcol correlati; l'età media del gruppo si attesta intorno ai 40 e 50 anni, anche se sono numerosi i 30enni e si registra anche la presenza di alcuni 16enni.

"Un appello particolare viene rivolto ai genitori e a tutti coloro che esercitano la potestà genitoriale, affinché vigilino maggiormente sui propri figli, nell'ottica di una maggiore tutela verso i rischi connessi all'uso e abuso di sostanze alcoliche", aggiunge.

Ecco alcune indicazioni utili a non guastare la festa...

Gli amanti del Carnevale possono contribuire ad evitare i problemi causati dall'alcol, seguendo quelli che possono sembrare dei banali consigli.

1. Non farsi trascinare e influenzare dai ritmi del consumo alcolico altrui;
2. Le musiche e l'euforia carnevalesca fanno sudare, conviene però placare la sete ricorrendo alle bevande analcoliche;
3. Chi beve non guidi. Bisognerebbe impedire a chi ha un tasso alcolemia troppo elevato di tornare a casa alla guida di un veicolo;
4. Se si bevono grandi quantità di alcolici, si rischia un'intossicazione alcolica; uno dei segnali d'allarme sono: la perdita delle capacità sensoriali, l'eccessiva tristezza o euforia. In caso di dubbio è meglio contattare la centrale del 118 e ricorrere subito alle cure mediche.

Nel corso del carnevale 2009 sono stati 25 i ragazzi che si sono presentati al pronto soccorso dell'ospedale di Tempio Pausania con una diagnosi di etilismo acuto. Nel 2010 invece sono stati 10 i ragazzi che si sono presentati al "Paolo Dettori". Nel 2011, nella sola giornata di giovedì grasso, sono state ben 15 le persone, soprattutto giovani, che sono arrivate al Pronto Soccorso di Tempio Pausania in uno stato di alcolismo acuto.

Sono state alcune decine i giovanissimi che nel 2012 si sono recati all'ospedale con livelli elevati di alcol nel sangue. Nel 2013 a Olbia i minorenni che hanno avuto bisogno dell'assistenza del Pronto soccorso sono state alcune decine, tra questi diversi 13enni e numerose ragazzine; mentre a Tempio sono stati circa una decina.

Nel 2014, invece, se ne sono recati all'ospedale una decina a Tempio, e un paio a Olbia.

"Il carnevale è un periodo di festa, fa parte della nostra tradizione; il divertimento però non lo si deve trovare nell'alcol, ed è assurdo che soprattutto dei "ragazzini" finiscano all'ospedale dopo aver assunto dosi eccessive di alcolici", spiega il responsabile del Pronto Soccorso del Paolo Dettori di Tempio Pausania, Elio Tamponi. "Per questo motivo come Azienda invitiamo la popolazione a divertirsi, senza eccedere nell'uso di alcolici, anche perché un grosso afflusso di persone all'interno del Pronto Soccorso potrebbe comportare difficoltà nell'erogazione del servizio sanitario". Attenzione anche alle basse temperature che "associate all'alcol, aumentano il rischio di ipotermia", conclude Tamponi. "Carnevale è una festa che deve essere vissuta con responsabilità: quindi invitiamo tutti a divertirsi, ricordandosi che alcol e droghe non possono che rovinare la festa".

(*) Nota: a carnevale, speriamo non sia uno scherzo, vietano di somministrare alcolici ai giovani. Esiste già una legge – che vale tutto l'anno – che lo vieta. È così poco recepita che la sua applicazione è considerata una eccezione. Semel in anno, appunto.

CORRIERE DEL VENETO

NEL TREVIGIANO

**Ubriaco si schiantò con l'auto Morì la fidanzata: patteggia 22 mesi
L'incidente sul Montello, Ad avere la peggio Melissa, 26 anni, impiegata di
Castelfranco**

MONTEBELLUNA 11 febbraio 2015 (Treviso) Guidava l'auto in cui morì la fidanzata Melissa Zamperin, Marco Gatto patteggia una pena di un anno e 10 mesi, con sospensione condizionale. Il 25enne, difeso dall'avvocato Antonio Campion, è comparso martedì davanti al gup Silvio Maras per rispondere dell'accusa di omicidio colposo e ha scelto di patteggiare una

pena con l'accordo del pubblico ministero Francesca Torri. Il giudice lo ha condannato anche alla pena accessoria della sospensione della patente per 16 mesi (sottoposto ad alcoltest subito dopo lo schianto, l'imputato era infatti risultato positivo).

L'incidente si era verificato l'8 marzo del 2014 sulla presa 10 del Montello. Era un pomeriggio di festa e la giovane coppia era salita sul Montello insieme a una coppia di amici. Al momento dello schianto, alla guida della Volkswagen Golf, c'era infatti proprio il fidanzato Marco. Accanto a lui l'amico, le fidanzate invece erano sedute dietro. Secondo quanto ricostruito dalle indagini, l'auto, in una curva, aveva invaso la corsia opposta scontrandosi con un'Opel Insigna condotta da un 48enne di Mogliano che viaggiava insieme alla moglie e al figlio di 12 anni, e che proveniva dall'opposta direzione. Nell'incidente ad avere la peggio era stata proprio Melissa, impiegata 26enne di Castelfranco Veneto, che era morta sul colpo.

CORRIERE SALENTINO

Ubriaco, minaccia di impugnare il fucile ed uccidere la famiglia: bloccato in tempo dalla polizia ed arrestato

NARDO' (Lecce) febbraio 10, 2015 - L'ennesima lite in famiglia stava ulteriormente degenerando, ma gli agenti di polizia sono intervenuti in tempo ed hanno bloccato l'uomo, mentre tentava di aprire l'armadietto blindato dove custodiva un fucile. Arma che, già in passato, aveva minacciato di usare nei confronti dei propri familiari.

In manette è finito il 47enne neretino C.C.D., arrestato dagli agenti del commissariato di Nardò con le accuse di maltrattamenti in famiglia e minacce gravi ed accompagnato agli arresti domiciliari, presso l'abitazione della madre.

Tutto ha avuto inizio intorno alle 20 di ieri, quando una Volante è intervenuta in una via alla periferia di Nardò, dove era stata segnalata un'accesa lite in famiglia. Ad aprire la porta di casa, proprio il neretino, che risultava in evidente stato di ebbrezza alcolica.

Nonostante la presenza della polizia, l'uomo ha continuato ad inveire contro i suoi familiari. Calmate le acque, gli agenti hanno appreso dalla moglie convivente che il C.C.D., marito e padre di due figlie, di 12 e 16 anni, era solito abusare di alcol ed aggredirla, minacciando di usare il fucile da lui regolarmente custodito (ora ritiratogli in via cautelativa) per uccidere l'intero nucleo familiare.

La donna, poi, ha raccontato che il marito era già ubriaco all'ora di pranzo, quando intorno alle 12 ha iniziato ad inveire contro di lei, dicendole che prima o poi sarebbe morta. E che, nonostante sia gravemente ammalata, era stata invitata nel pomeriggio ad alzarsi, nonostante non si sentisse bene.

A causa delle urla del padre e delle offese che lo stesso stava rivolgendo alla madre, la figlia dodicenne della coppia ha accusato un attacco d'ansia ed ha chiesto aiuto alla nonna, giunta pochi minuti dopo.

L'arrivo della suocera ha peggiorato la situazione: il C.C.D è diventato ancora più aggressivo. Dopo avere invano "invitato" la donna ad andarsene, infatti, l'uomo ha preso le chiavi dell'armadietto dove era custodito il fucile. Ma è stato bloccato in tempo dalla polizia, accorsa su segnalazione di alcuni vicini.

Su disposizione del sostituto procuratore della Repubblica di Lecce Francesca Miglietta, pubblico ministero di turno, l'uomo è stato posto agli arresti domiciliari presso l'abitazione della madre. Dovrà rispondere anche di violazione di domicilio, per essere più volte entrato senza autorizzazione in casa della suocera, alla quale spesso chiedeva somme di danaro.