

# “Vogliono darvele a bere”

- **L'alcol fa buon sangue**

**FALSO:** l'assunzione costante di alcol causa anemia.

Sulle riviste, a volte, scrivono che bere vino “pulisce le arterie”. L'affermazione si basa sulla constatazione che i Francesi, grandi consumatori di formaggi ad alto tenore di grassi saturi, sono meno colpiti degli Americani dai danni alle coronarie prodotti dal colesterolo. Sembra che ciò sia dovuto alla tradizione francese di bere vino rosso, molto ricco di resveratrolo, una sostanza prodotta dalla vite per difendersi dalle infezioni e che nell'uomo abbassa il colesterolo. Peccato che gli stessi due bicchieri producano un affaticamento epatico decisamente maggiore rispetto ai benefici cardiaci, tanto più che il colesterolo può essere controllato efficacemente con altri metodi.

- **Il cocktail è più leggero: c'è meno alcol!**

**FALSO:** contiene sempre un superalcolico; in più la bevanda gassata, tipo aranciata, lo fa assorbire prima; anche lo zucchero contenuto nei succhi di frutta o nelle bevande gassate ha l'effetto di permettere all'alcol di passare più facilmente le membrane cellulari. Quindi, a parità di gradazione alcolica, tutte le bevande dolci e gassate fanno salire maggiormente l'alcolemia.

- **L'alcol aumenta la virilità e la capacità sessuale**

- **Il sesso è più facile dopo che hai bevuto**

**FALSO:** l'alcol ha effetto disinibitore, quindi aumenta il desiderio, ma l'alcol è anche un potente anestetico e questo ha l'effetto di abbassare il livello della prestazione sessuale, avendo effetti inibitori sulla erezione e diminuendo la possibilità di sentire il piacere.

- **La birra fa latte**

**FALSO:** ciò che serve alla donna in fase di allattamento è di assumere acqua, cioè liquidi. E' sconsigliata l'assunzione di qualsiasi bevanda alcolica perchè l'alcol è una sostanza tossica che passerebbe nel latte materno e da lì al neonato, con rischio di danneggiarlo.

- **Due dita di vino sono un calcio al medico**

**FALSO:** Non esiste una quantità di alcol che faccia bene.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha decretato che 12 gr di alcol al giorno per le donne (cioè 1 bicchiere di vino o una lattina di birra o 1 bicchierino di liquore) e per gli uomini il doppio di queste quantità hanno un effetto tossico sopportabile dall'organismo.

Sulle riviste, a volte, scrivono che bere vino “pulisce le arterie”. L'affermazione si basa sulla constatazione che i Francesi, grandi consumatori di formaggi ad alto tenore di grassi saturi, sono meno colpiti degli Americani dai danni alle coronarie prodotti dal colesterolo. Sembra che ciò sia dovuto alla tradizione francese di bere vino rosso, molto ricco di resveratrolo, una sostanza prodotta dalla vite per difendersi dalle infezioni e che nell'uomo abbassa il colesterolo. Peccato che gli stessi due bicchieri producano un affaticamento epatico decisamente maggiore rispetto ai benefici cardiaci, tanto più che il colesterolo può essere controllato efficacemente con altri metodi.

- **Dar da bere a chi ha sete è carità, darne all'uomo già ubriaco è crudeltà**  
**VERO:** è addirittura un reato previsto dal codice penale.  
 Art. 691 codice penale: “Chiunque somministra bevande alcoliche a una persona in stato di manifesta ubriachezza è punito con l'arresto da tre mesi a un anno. Qualora il colpevole sia esercente un'osteria o un altro pubblico spaccio di cibo o bevande, la condanna comporta la sospensione dall'esercizio...”
- **Bere non è la risposta. Ma bevendo ti dimentichi la domanda** (proverbio tedesco)  
**VERO:** di fatto il problema è sempre lì ad aspettare una soluzione.
- **Non esistono donne brutte. Dipende solo da quanta vodka bevi** (proverbio russo)  
 - vale anche per gli uomini  
**VERO:** l'eccessiva assunzione di bevande alcoliche in una unica serata causa difficoltà nel valutare correttamente le situazioni e facilita il ritrovarsi in situazioni a rischio o poco piacevoli: accettare rapporti sessuali con partner sconosciuti o superficialmente affidabili, fare apprezzamenti poco opportuni o dare risposte aggressive.
- **Chi, per lavoro o per sport, ha una intensa attività fisica, regge meglio l'alcol**  
**FALSO:** l'alcol non viene eliminato col sudore se non in minima parte. Una volta entrato in circolo, l'alcol può essere smaltito solo aspettando i tempi necessari al fegato per metabolizzarlo (per “pulire il sangue dall'alcol” il fegato impiega circa 1 ora per ogni bicchiere)
- **Quando fa freddo, l'alcol riscalda**  
**FALSO:** l'alcol è un vasodilatatore. Quindi se è vero che l'effetto iniziale è quello di portare sangue ai distretti periferici del corpo, producendo una sensazione di calore, è vero che questo calore viene disperso velocemente causando un complessivo raffreddamento del corpo.
- **Un caffè forte aiuta a fare passare l'ubriachezza**  
**FALSO:** Una volta che l'alcol passa dallo stomaco all'intestino e da qui nella circolazione sanguigna, può essere smaltito solo aspettando i tempi necessari al fegato per metabolizzarlo (per “pulire il sangue dall'alcol” il fegato impiega circa 1 ora per ogni bicchiere). Bere caffè serve solo a “fare svegliare” dalla sonnolenza indotta dall'alcol. Il rischio è che la persona, sentendosi “sveglia”, si metta alla guida dell'auto e non si accorga che l'alcol non gli permette di guidare con la stessa efficienza di quando è sobria: l'alcolemia (cioè la quantità di alcol presente nel sangue) non è modificata dal caffè
- **Camminare e respirare aria fresca aiutano a smaltire la sbornia**  
**FALSO:** l'alcol non viene eliminato col sudore se non in minima parte. Una volta entrato in circolo, l'alcol può essere smaltito solo aspettando i tempi necessari al fegato per metabolizzarlo (per “pulire il sangue dall'alcol” il fegato impiega circa 1 ora per ogni bicchiere)

- **L'ubriachezza è un reato**

**VERO:** l'ubriachezza non è MAI una attenuante. Inoltre, l'art 689 del Codice penale dice che è reato anche la sola somministrazione di bevande alcoliche a minori di 16 anni.

Art 688 Codice penale:

“Chiunque, in un luogo pubblico o aperto al pubblico, è colto in stato di manifesta ubriachezza è punito con la sanzione amministrativa pecuniaria da euro ..... a euro ....(omissis). La pena è aumentata se la ubriachezza è abituale”.

Art. 690 Codice penale:

“Chiunque, in un luogo pubblico o aperto al pubblico cagiona l'ubriachezza altrui, somministrando bevande alcoliche, è punito con l'arresto fino a sei mesi o con l'ammenda da euro .....a euro ...”.

- **Tutto dipende da come “lo reggi”**

sia **VERO** che **FALSO**

**VERO:** perchè l'alcol come ogni sostanza stupefacente dà ASSUEFAZIONE (cioè per avere lo stesso effetto devo aumentare le quantità).

Esempio: le prime volte che io bevo 1 birra, quella quantità di alcol mi fa “girare la testa”. Se io bevo 1 birra tutti i giorni, quella quantità di alcol non mi farà più “girare la testa”. Per avere l'effetto del “giramento di testa” dovrò bere 2 birre. Se io bevo 2 birre tutti i giorni, quella quantità di alcol non mi farà più “girare la testa”. Per avere l'effetto del “giramento di testa” dovrò bere 3 birre, ect.

**FALSO:** perché anche se io sono “assuefatto” e non sento il “giramento di testa” gli effetti dell'alcol sul coordinamento motorio, sulla capacità di valutare le situazioni e sulla capacità visiva sono comunque presenti. Quindi la mia capacità di prestazione (es. guidare) è comunque alterata, anche se la mia percezione soggettiva è quella di essere normale