



È vero che quando si bevono due bicchieri di vino non si è più in grado di guidare?

Si può determinare una dose di alcol che si può bere prima di guidare? È uguale sia per gli uomini che per le donne? Cosa avviene in Europa?



Nicola Sorrentino
Medico nutrizionista
e professore dell'Università di Pavia

È difficile stabilire una dose massima di alcol consigliata ad una persona, adulta e sana, affinché non sia soggetto a eventuali sanzioni dopo un controllo con l'etilometro. Questo perché le variabili individuali sono molteplici. Una dose consigliata moderata per una persona, potrebbe essere eccessiva per un'altra. Nella maggior parte dei

Paesi del mondo, per quanto concerne la guida dell'auto, la concentrazione di alcol nel sangue oltre 0,5 gr. per litro è già sanzionabile. Non a caso un valore di 0,2 gr./l. può portare ad un comportamento più gaio alla guida. La concentrazione di etanolo nel sangue dipende da vari fattori: dalla quota ingerita, dalle modalità di assunzione (a digiuno o durante il pasto), dalla composizione corporea, dal peso, dal sesso, dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcol, dall'abitudine all'alcol. Le donne, ad esempio, hanno una minore efficienza di metabolizzare l'alcol e sono più vulnerabili ai suoi effetti. Un uomo di 70 kg per smaltire il contenuto di alcol di un bicchiere di vino impiega circa 2 ore. Bere moderatamente non vuol dire solo bere poco, ma anche non bere ravinatamente. Il nostro organismo in questo modo smaltisce meglio l'etanolo. Una modica e regolare quantità di vino (o di birra) assunta durante il pasto potrebbe esercitare benefici effetti nella protezione delle malattie cardiovascolari. L'abuso cronico, invece, di alcol è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi (sul sistema nervoso, sull'apparato digerente, sul fegato, ecc.). Il mio consiglio è di evitare di bere l'alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento. Ridurre o evitare l'alcol in caso di familiarità con il diabete, l'obesità e i trigliceridi alti