



ALCOLICI E AUMENTO DI PESO



E..ALTRE COSE PERICOLOSE PER LA SALUTE

Senza arrivare alla classica, grossa pancia dei grandi bevitori, e' innegabile che l'alcol non sia un alleato di chi desidera mantenere la pancia piatta. E questo nonostante i tentativi più' o meno accorati di attribuire a questa sostanza (soprattutto in versione "vino") proprietà' benefiche a livello di salute. Ma vediamo la ragione per cui alcol e addome asciutto non sono compatibili.

GRASSO: NON E' TUTTO UGUALE

Che il girovita abbondante a causa di un consumo eccessivo di alcol sia, non solo un problema antiestetico, ma anche una questione di salute e' il risultato di diverse ricerche presentate qualche anno fa dal dottor Martin Bobak dell'University College di Londra. In particolare queste ricerche che hanno coinvolto oltre 25 mila uomini e donne dell'Est europeo (Russia, Polonia e Repubblica Ceca), hanno evidenziato che il consumo eccessivo di alcol non impatta sull'indice di massa corporea, che paradossalmente può' rimanere nei limiti della norma, ma influisce decisamente sulla comparsa del grasso addominale che, e' oramai risaputo, e' il grasso più' pericoloso per la salute di cuore e sistema cardiovascolare.



UNA TANTUM NON E' OK

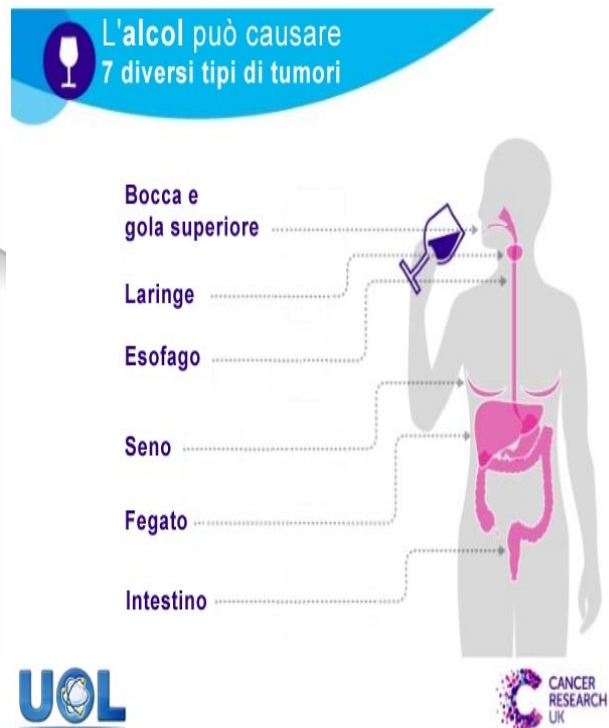
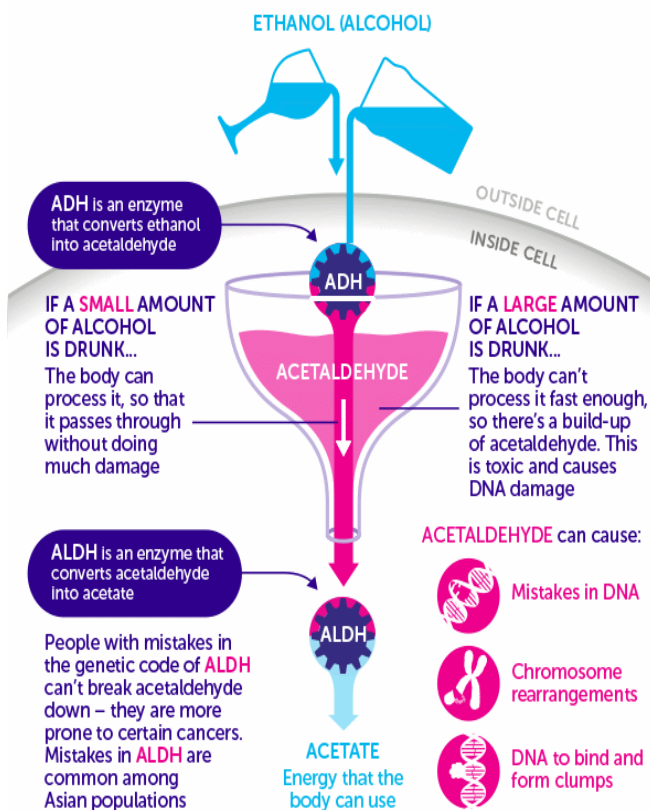
Secondo la ricerca del dottor Bobak si è evidenziato anche, che chi concentra le bevute in occasioni saltuarie, come ad esempio nel fine settimana, ha maggior rischio di incrementare l'obesità addominale rispetto a chi beve di chi beve dosi costanti di alcol con regolarità come ad esempio il classico bicchiere di vino consumato ai pasti.

In pratica il cosiddetto binge-drinking, cioè' l'abitudine di fare grandi bevute pari a almeno 80 grammi di alcol (7-8 bicchieri di vino) in una singola occasione, una volta al mese o più' spesso, paradossalmente e' oltremodo più' pericoloso per la salute (di cuore e arterie) e anche per la linea (soprattutto in termini di girovita) rispetto ad un uso moderato quotidiano (1-2 bicchieri di vino) .

PERICOLOSITA' PER LA SALUTE A LIVELLO DI FERTILITA' E AL LIVELLO ONCOLOGICO

Se si desidera sfoggiare una pancia piatta e mantenere il peso forma sul lungo periodo, l'alcol deve essere totalmente escluso dal proprio stile di vita o consumato in piccolissime quantità e in occasioni davvero eccezionali. Innanzitutto perché l'alcol, al di là dell'aspetto "leggero" ha un peso calorico non indifferente. Si parla infatti di 7 kcal per grammo (basti pensare che i grassi ne hanno di più, esattamente 9 kcal mentre gli zuccheri 'solo' 4 kcal sempre per grammo). Se si considera inoltre che un bicchiere di vino oltre ad essere tossico per il fegato in particolar modo nella donna, crea anche l'alterazione dell'equilibrio degli ormoni sessuali è invece un effetto paritario di genere, ovvero, nell'uomo genera una diminuzione della secrezione del testosterone che può condurre a ginecomastia, (accumulo di grasso a livello del petto) e alla diminuzione di produzione dello sperma, riducendone anche le caratteristiche qualitative del seme generando infertilità; nella donna comporta l'aumento della produzione di estradiolo che può essere associato ad maggior rischio di tumore dell'endometrio. Forse è meglio limitarne sempre il consumo.

ONE WAY ALCOHOL CAUSES CANCER



CHILI O GONFIORE

Posto che l'alcol non faccia bene ne' alla salute ne' al girovita vi sono alcuni alcoolici che più di altri, pur avendo un contenuto calorico non eccessivo, tendono a provocare gonfiore addominale come i vini particolarmente frizzanti il cui effetto può essere di accentuare il gonfiore addominale.

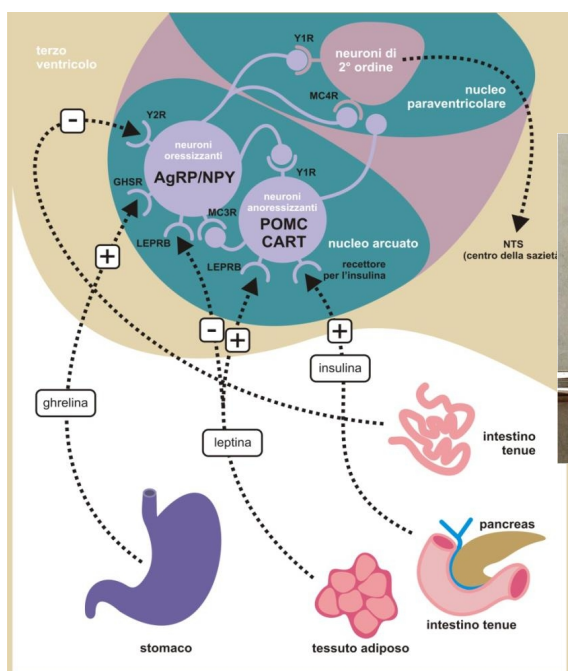
ALCOL ED INTESTINO

Tutte le bevande alcoliche sono dette così perché contengono alcol alimentare, ossia alcol etilico o etanolo. Esso è il risultato della fermentazione degli zuccheri contenuti nell'ingrediente da cui hanno origine: l'uva nel caso del vino, il luppolo nel caso della birra, il malto nel caso del whisky e così via. La concentrazione di alcol etilico all'interno di una bevanda viene misurata in gradi. Come per tutti gli alimenti derivati da fermentazione anche gli alcolici possono dare origine a gonfiori addominali diffusi. Questo avviene se la qualità del prodotto non è eccelsa o se è di produzione recente in quanto l'attività fermentativa può continuare nello stomaco e nell'intestino creando la classica pancia. Nell'intestino l'alcol riduce anche i movimenti della muscolatura che trattiene il cibo per un suo ulteriore processo digestivo cioè i movimenti che impediscono la peristalsi ad onda, mentre non influisce sulla peristalsi propulsiva causando irritazione e gonfiore ad in alcuni casi anche dissenteria.



PIU' BEVI PIU' MANGI

Secondo una ricerca condotta dal Francis Crick Institute e pubblicata sulla rivista Nature Communication più si bevono alcolici più rapidamente scatta il desiderio di cibo. L'alcol sembra infatti avere effetti stimolanti sui neuroni AgRP responsabili dell'attivazione o meno dei meccanismi della fame. Ma c'è di più. L'etanolo, ha influenza su sostanze come la grelina che controllano il senso di sazietà. Ecco dunque che bere alcolici non solo regala al corpo "calorie vuote" (prive cioè di valore nutrizionale) ma induce ad eccedere con il cibo mettendo a serio rischio la linea e il girovita.



SE PROPRIO DEVI...

...bere del vino o degli alcolici (ma che sia un evento eccezionale) e' importante adottare questi accorgimenti per ridurre gli effetti negativi sull'organismo e sul giro vita:

→ Bere acqua in abbondanza prima di ingerire alcolici. Questa può essere una buona strategia, sia per bere una quantità di alcol ridotta che per evitare il fenomeno della disidratazione cellulare che gli alcolici causano

→ Mangiare qualcosa di “sano” prima di ingerire alcolici. Si a carni magre, cereali integrali e tante verdure fresche. Uno stomaco pieno (di “cose” buone) e' meno propenso “ad accogliere” altre sostanze, ma soprattutto l'impatto tossico e di innalzamento della glicemia causato dagli zuccheri contenuti nell'alcol e' più' ridotto.

→ Si a carciofi, radicchio e cardo mariano hanno un'azione disintossicante nei confronti del fegato, l'organo che soffre di più' quando si beve alcol. Inoltre hanno un effetto decongestionante sull'intestino che si traduce in meno gonfiore e tensione addominale

DIGESTIVO? NO GRAZIE

I digestivi alcolici nonostante il nome, non stimolano il processi omonimi. In realtà' l'alcol ha un effetto calmante (o anestetizzante) per i nervi dello stomaco e quindi non si avverte la sensazione fastidiosa di avere lo stomaco pieno. Tuttavia i liquori digestivi sono molto ricchi di zuccheri che fermentano nell'intestino e causano, dopo ore, fastidiosi gonfiore e tensione addominale. Senza contare che un bicchierino di digestivo apporta non meno di 100 kcal.

FARE SPORT SENZA ALCOL

Vi e' una credenza secondo la quale fare esercizio fisico dopo aver bevuto permette di smaltire meglio gli alcolici, tramite la sudorazione. In realtà' la quantità di alcol secreta attraverso la pelle con la sudorazione è davvero minima. E' vero invece che l'alcol ha un forte effetto disidratante per il nostro corpo e pertanto unire una attività aerobica come la corsa o la bici può creare seri scompensi. E' quindi tassativamente da evitare di assumere alcol non solo prima di fare sport ma anche almeno nelle 48 ore precedenti. tenendo comunque presente che l'organismo, per ripulirsi completamente dall'alcol, ha bisogno come minimo di tre giorni.

