



## Alcol nell'organismo

### Effetti, metabolizzazione e nocività

Una volta ingerito, l'alcol viene assimilato e introdotto nella circolazione sanguigna attraverso le mucose della bocca, le mucose dell'esofago e l'intestino tenue. Nel sangue, l'alcol si diffonde nell'organismo e raggiunge tutti gli organi, incluso il cervello.

L'assorbimento dell'alcol viene potenziato da diversi fattori che stimolano l'irrorazione sanguigna, quali lo zucchero (p.es. nei liquori), l'anidride carbonica (p.es. nello spumante) e il calore (p.es. nell'irish coffee).

L'alcol inibisce l'attività dei recettori del cervello e conduce in tal modo a stati di ebbrezza. Fino al 10 per cento della sostanza viene eliminata dall'organismo tramite i polmoni, i reni e la pelle, mentre la maggior parte di essa è metabolizzata nel fegato.

Per l'uomo, l'etanolo è tossico. Un'assunzione eccessiva provoca tipici sintomi dell'ubriachezza quali vertigini, nausea, disturbi dell'orientamento e aumento dell'aggressività. La dose letale per bevitori non abituali si situa tra il 3 e il 4 permille.

La metabolizzazione dell'alcol inizia subito dopo l'assunzione. Durante questo processo, l'enzima alcol deidrogenasi trasforma l'alcol nel prodotto intermedio acetaldeide, responsabile tra l'altro del mal di testa del mattino seguente. Lo zucchero rallenta la metabolizzazione, per cui il mal di testa è particolarmente intenso se sono state consumate bevande alcoliche zuccherate (bowle, sangria, ecc.).

L'acetaldeide è molto tossica ed è responsabile dei danni in tutto l'organismo causati dall'abuso di alcolici. Aggredisce le membrane cellulari e favorisce l'insorgenza della cirrosi epatica. L'assunzione cronica di alcolici può generare dipendenza (alcolismo).

Il consumo eccessivo di alcolici può causare tra l'altro una steatosi epatica in conseguenza dell'accumulo di acidi grassi nel fegato. Inoltre danneggia gravemente il sistema nervoso.

La cirrosi epatica correlata all'alcol causa oltre 600 decessi all'anno. L'abuso di alcol fa perdere annualmente più di 70 000 anni di vita (ISGF 2006; Obsan 2006).

Altre patologie:

- cirrosi epatica
- infiammazione cronica del pancreas (pancreatite)
- ulcerazioni; tumori maligni nella cavità orale, nella cavità faringea, nella laringe, nell'esofago, nel torace, nell'intestino e nello stomaco
- danni agli organi in relazioni con l'abuso di alcol, dato che le ferite alla mucosa accrescono la permeabilità per veleni batterici
- sindrome di Wernicke-Korsakov

Da sapere:

- Tasso di smaltimento: 1g di alcol per 10 kg di peso corporeo e ora (½ litro di birra contiene circa 16g di alcol)