

L'ALCOOL (ALCOOL ETILICO O ETANOLO)



COS'È

L'alcool etilico o etanolo, noto comunemente come alcool, è il costituente fondamentale di molte bevande largamente diffuse come i vini, la birra ed i liquori. La sua concentrazione varia a seconda dei casi e può essere bassa come nella birra (4%) o decisamente alta, come in alcuni distillati (70%). Le bevande a base di alcool hanno basso valore nutrizionale ed alto contenuto energetico.

QUALI SONO GLI EFFETTI RICERCATI NELLO SPORT

L'alcool può apparire uno stimolante a causa della precoce disinibizione dovuta alla soppressione dei meccanismi di controllo inibitori. In realtà, diminuisce significativamente il rendimento sportivo in quanto deprime il sistema nervoso centrale.

QUALI SONO I RISCHI PER LA SALUTE DERIVANTI DALL'USO

L'assunzione eccessiva di bevande alcoliche può determinare, a seconda dei casi: stato di ebbrezza, sonnolenza, loquacità, difficoltà a coordinare i movimenti, nausea, vomito, vertigini, sudorazione e stato confusionale. L'alcool induce dipendenza (alcolismo) ed il suo consumo smodato costituisce un problema sociale rilevante. La conseguenza dell'alcoolismo è la cirrosi alcolica del fegato e può portare sino al coma ed alla morte. È fondamentale evitare l'assunzione concomitante di farmaci che agiscono sul Sistema Nervoso Centrale (per esempio ansiolitici e antidepressivi). L'abuso di alcolici è associato anche a molti altri disturbi: gastrointestinali (esofagite, gastrite, epatite, pancreatite, tumori), ematologici (anemia), cardiovascolari (ipertensione, cardiomiopatia).