

## Un bicchiere di troppo

L'uso di alcol fa parte della nostra tradizione socio-alimentare da epoche remote, perciò è stato per lungo tempo considerato semplicemente come un vizio o una forma di debolezza del carattere.

Solo con la nascita dei primi gruppi di alcolisti anonimi, intorno alla metà del secolo scorso, si è cominciato a considerare la dipendenza da alcol una malattia, la cui causa andava ricercata in problemi relazionali, caratteriali o in disordini comportamentali.

Gli effetti dell'alcol sono differenti: alcuni, se assunto in dosi moderate, possono essere addirittura positivi, come l'aumento di fiducia in se stessi, una sensazione di euforia o di rilassamento, l'effetto protettivo nei confronti dell'aterosclerosi.

È, però, difficile stabilire in generale la dose giornaliera di alcol "innocua", a causa dell'ampia variabilità individuale dovuta al volume e peso del corpo, al sesso, all'età, alle abitudini alimentari, allo stato psico-fisico, alle modalità di assunzione e all'inf

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

23/11/2016