



# FEDER SALUS

*Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici*

## **Contributo del Professor Nicola Sorrentino**

Nutrizionista e Docente di Igiene nutrizionale e Crenoretapia  
presso l'Università degli Studi di Pavia  
([www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it))

**Vino:** assunto con moderazione, può essere considerato senza eccessivi rimorsi uno dei piaceri della tavola. L'etanolo, costituente fondamentale delle bevande alcoliche, consumato ad alte dosi è nocivo per la salute. Il nostro organismo è in grado di sopportare questo componente senza evidenti danni, a patto che non vengano superate le Unità Alcoliche (U.A.) giornaliere consigliate. Un grammo di alcool fornisce 7 calorie circa. Un bicchiere di vino (125 ml) contiene 12 g di etanolo e corrisponde ad 1 U. A. e 90 calorie circa. Per chi beve normalmente la dose consigliata è di due-tre bicchieri per l'uomo, di uno-due bicchieri per la donna e di un solo bicchiere per l'anziano. Questa quantità consigliata va consumata in corrispondenza dei pasti e mai prima di mettersi alla guida o di utilizzare apparecchiature che necessitano particolare attenzione. 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'alcool, dall'abitudine all'alcool. Una modica e regolare quantità di vino (o di birra) assunta durante il pasto potrebbe esercitare benefici effetti nella protezione delle malattie cardiovascolari. Benefici effetti dovuti alla presenza di polifenoli, di cui sono ricchi i vini rossi, al resveratrolo ed alla quercetina, sostanze con marcate proprietà antiossidanti. L'abuso cronico, invece, di alcool è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi ( sul sistema nervoso, sull'apparato digerente, sul fegato, ecc. ).

E' bene evitare l'alcool durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento. Ridurre o evitare l'alcool in caso di familiarità per diabete, obesità e trigliceridi alti. Fare attenzione all'interazione dell'alcool con molti farmaci.

---

### FEDER SALUS

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001

Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278