

BISOGNA “SAPER BERE” E FARLO “CON LA TESTA”

Non esistono dosi “sicure” sul consumo di alcol. Sia a livello globale che individuale, berlo in eccesso comporta più svantaggi, più patologie e più decessi di quanto si possa immaginare. Fatene un uso moderato!



OTTAVA PUNTATA

Dopo aver affrontato la direttiva sulla varietà delle scelte a tavola, facciamo un passo indietro alla settima Linea Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, oggi CREA, dal titolo “Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata”.

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Le festività natalizie, si sa, sono anche occasione per stare insieme, mangiare e brindare.

Oltre alla gioia di condividere il pasto con i propri cari, la tavola deve anche “far star bene” in termini di salute... Cosa va saputo sugli alcolici?

La grandezza del problema

Le bevande alcoliche sono costituite soprattutto da acqua e alcol etilico (etanolo). L'alcol è una sostanza estranea all'organismo, non utile e non essenziale, con un alto potere calorico. È tossico, potenzialmente cancerogeno, agisce sulle funzioni psichiche e può creare dipendenza. È dimostrato come possa causare danni diretti agli organi o aumentare il rischio d'insorgenza di più di 200 patologie, tra cui cirrosi epatica, tumori come quello al fegato, malattie cardiovascolari e disturbi psichici. Può portare anche squilibri nutritivi e malnutrizione. Il nostro corpo lo tollera in piccole quantità, ma considerati i potenziali danni è opportuno minimizzarne i consumi. Inoltre, in modo indiretto, l'abuso di alcol è associato ad altri danni tra cui: incidenti stradali (quelli causati dall'alcol sono in Italia la prima causa di morte tra i giovani!), violenze, infortuni e comportamenti sessuali a rischio.

Secondo l'OMS quasi il 40% della popolazione globale beve alcolici e l'alcol nel 2012 ha causato oltre 3 milioni di morti (quasi il 6% di tutti i decessi). Il consumo è maggiore nel sesso maschile. Il problema del *binge drinking*, l'assunzione di molte unità alcoliche al di fuori dai pasti e in un breve arco di tempo, coinvolge nel mondo circa il 16% dei bevitori: purtroppo, soprattutto i giovani.

Secondo i dati Istat, in Italia, i consumatori giornalieri di alcolici sono scesi dal 31% al 22%, ma sono cambiati i comportamenti, dal tipico consumo di vino ai pasti all'attuale consumo occasionale e fuori pasto, diffu-

so soprattutto tra i giovani (18-24 anni) e i giovani adulti (25-44).

L'azione e gli effetti dell'alcol

L'etanolo viene assorbito dallo stomaco, dalla prima parte dell'intestino e persino in piccole quantità nella bocca, poi entra nel sangue e raggiunge i liquidi corporei. Non esiste un suo deposito nell'organismo, quindi passa al fegato che lo smaltisce tramite enzimi specifici. Normalmente è in grado di rimuovere fino a 0,5 U.A. ogni ora, ma sono diversi i fattori che influiscono: la quantità ingerita, l'assunzione a digiuno o al pasto, la composizione corporea, il sesso, l'età, i fattori genetici, la capacità di metabolizzare l'alcol e l'abitudine al consumo. Ad esempio la donna, avendo un peso minore, minore quantità d'acqua corporea e meccanismi di metabolizzazione dell'alcol meno efficienti, a parità di consumo, ha un'alcolemia più elevata.

Gli effetti dell'alcol aumentano a seconda della quantità consumata e quindi della concentrazione nel sangue. Già con 1 U.A., i riflessi sono lievemente alterati. Possono aggiungersi comportamento imprudente, euforia, eloquio e vista confusi, peggioramento della coordinazione motoria, e nei casi gravi convulsioni, ipotermia, incoscienza, fino ad esiti fatali.

Una piccola quantità di alcol viene eliminata inalterata attraverso polmoni, urina e sudore, ecco perché si può valutare l'alcolemia tramite test come il palloncino.

Esistono quantità consigliabili?

Purtroppo, non essendo quantificabili le dosi di alcol non dannose per la salute, non si può parlare di consumi "sicuri", né "raccomandabili". Secondo l'OMS, un consumo giornaliero "moderato" può essere stimato entro: zero U.A. sino 18 anni, 1 U.A. tra i 18 e 21 anni, per la donna e gli over 65, 2 U.A. per l'uomo adulto. I livelli considerati a rischio si sono gradualmente ridotti negli anni. Anche le Linee Guida nazionali per una sana alimentazione sono in fase di aggiornamento sulla base dei nuovi LARN e delle recenti acquisizioni scientifiche. Bere con moderazione significa bere poco ma anche

Non è vero che....

Ecco i falsi miti da sfatare

L'alcol aiuta la digestione. Falso, la rallenta.

L'alcol fa buon sangue. Falso, un abuso favorisce anche forme di anemia e un aumento di grassi nel sangue.

L'alcol disseta. Falso, disidrata.

L'alcol riscalda. Falso, la vasodilatazione produce solo una breve e ingannevole sensazione di calore, che riporta ad un ulteriore raffreddamento.

L'alcol non interferisce con i farmaci. Falso, è possibile che si potenzino gli effetti dell'etanolo, aumenti o diminuisca l'attività del farmaco e si abbiano effetti tossici o dannosi.

L'alcol non ha limitazioni in determinate condizioni. Falso, l'alcol va evitato durante l'infanzia e l'adolescenza per la scarsa capacità di metabolizzarlo e il maggior rischio di abuso, in gravidanza e allattamento per la trasmissione tramite fluidi e latte materno, e diminuito nell'anziano per la riduzione della capacità di metabolizzazione e la minore acqua corporea. Va eliminato o ridotto in caso di sovrappeso, obesità, ipertigliceridemia, diabete e così via.

in maniera non ravvicinata per permettere all'organismo di smaltire l'alcol. "Meglio" le bevande alcoliche a minore gradazione come la birra, per il celiaco senza glutine, e il vino, da valutare con attenzione o evitare, soprattutto se a stomaco vuoto, quelle ad alta gradazione (grappa, whisky, vodka, ecc.).

Il Ministero della Salute promuove specifici piani d'azione e campagne di comunicazione per la prevenzione dei danni alcol correlati, rivolti in modo particolare ai giovani. È necessario informare e scoraggiare i ragazzi dal "bere per sballarsi" oltre che evitare di invogliarli ad assaggiare, ma avere un atteggiamento non troppo rigido, soprattutto durante l'adolescenza, quando si potrebbe ottenere un comportamento opposto per la voglia di trasgredire le regole. Purtroppo, spesso, il pericolo viene valutato tardi, o durante un evento drammatico o quando si presentano i danni di questa sostanza. ♦

UN BICCHIERE IN CIFRE

1 Unità Alcolica (U.A.) =

12 g di etanolo

Corrisponde a:

- ♦ 1 bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione
- ♦ 1 lattina o bottiglia piccola di vetro (330 ml) di birra di media gradazione
- ♦ 1 bicchierino (40 ml) di superalcolico

In etichetta le bevande alcoliche riportano il contenuto di alcol espresso in gradi, cioè in volume su 100 ml (es. 11-12% per il vino, 4-5% per la birra, 40% per superalcolici quali brandy, grappa, whisky).

Per ottenere i grammi di alcol in 100 ml di bevanda, bisogna moltiplicare tale valore per 0,8.

Contenuto di alcol in grammi = gradazione alcolica x 0,8

1 g di alcol = 7 kcal

Esempio: 1 bicchiere di vino da pasto, 125 ml, 12% vol.

Contenuto di alcol = $12 \times 0,8 \times 1,25 = 12$ g

Kcal = $12 \times 7 = 84$ kcal

L'apporto calorico può tenere conto anche di eventuali kcal derivate da altri componenti, soprattutto zucchero.



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalare i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli ingredienti di queste ricette non sono a rischio di contaminazione da glutine, e quindi si tratta di ricette particolarmente adatte ad essere preparate da chi, non esperto di cucina senza glutine, deve preparare per un celiaco.



1 "BURGER" DI PATATE E QUINOA

Ingredienti (per 2 persone)

1 PATATA GRANDE
80 G DI QUINOA MISTA
15 CASTAGNE
1 MAZZETTO DI BASILICO
20 G DI PINOLI
OLIO EVO Q.B.
SALE Q.B.

La preparazione

Sbucciate le castagne, privatele anche della pellicina che le ricopre e mettetele a lessare in acqua leggermente salata per quaranta minuti se sono di media grandezza oppure per un'oretta se sono grandi (potete anche usare delle castagne già lessate che si trovano in commercio per diminuire i tempi di preparazione). Nel frattempo mondate la patata e tagliatela a fette di circa mezzo centimetro, ungete una padella con dell'olio e cuocete le fette con del sale girandole di tanto in tanto fino a cottura (circa dieci minuti). Sciacquate quindi la quinoa sotto l'acqua corrente e lessatela per quindici minuti circa in acqua salata solo con i gambi del basilico (tenendo le foglie da parte). Mentre la quinoa cuoce, preparate il "pesto" frullando con il frullatore a immersione le foglie di basilico (precedentemente lavate e asciugate), qualche granello di sale grosso, un po' di olio, i pinoli e un cubetto di ghiaccio per non alterare con il calore il verde brillante del basilico. Una volta pronte le castagne scolatele, tritatele a coltello (non troppo finemente) e mischiatele alla quinoa ormai cotta che avrete scolato e privato dei gambi di basilico. Unitevi un filo di olio, assaggiate ed eventualmente regolate di sale. Ora versate un paio di cucchiai di pesto su un piatto e con un piccolo coppa pasta createvi sopra il burger in quest'ordine: patata-quinoa-patata. Pressate leggermente con le dita, decorate con una castagna, del basilico fresco e infine i pinoli interi.

PREPARAZIONE
15 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
1 ORA



2 ZUCCA CON RISO

Ingredienti (per 2 persone)

1 ZUCCA BUTTERNUT INTERA (IN ALTERNATIVA DUE ZUCCHE CLASSICHE PICCOLE)
140 G DI RISO BASMATI INTEGRALE
40 G DI ZENZERO FRESCO
1 CIPOLLA ROSSA
15 G DI SEMI DI ZUCCA
40 G DI FETA
2 RAMETTI DI ROSMARINO
TIMO FRESCO
OLIO EVO Q.B.
OLIO DI SEMI DI ZUCCA BIO Q.B.
SALE E PEPE Q.B.

La preparazione

Lavate la zucca, tagliatela a metà per il lungo privandola dei semi e della barba con un cucchiaino ricavandone così due "contenitori". Ungetela con un filo di olio, aggiungetevi qualche granello di sale grosso e un rametto di rosmarino per parte. Cuocetela ora in forno preriscaldato a 200°C per 45 minuti circa. Tostate a fiamma media i semi di zucca per un paio di minuti in un pentolino, senza aggiunta di grassi, girandoli spesso per non bruciarli. Ora lessate il riso per una decina di minuti in acqua salata, con l'aggiunta di zenzero fresco (precedentemente sbucciato). Mondate la cipolla e tagliatela a rondelle, che farete appassire a fiamma bassa per una decina di minuti in una padella con un filo di olio, sale e un goccio d'acqua coprendo il tutto con un coperchio. Una volta cotto il riso fatelo saltare a fiamma alta nella padella con la cipolla per un paio di minuti e spegnete la fiamma. Unitevi delle foglioline di timo, i semi tostati, l'olio di semi di zucca e mescolate tutto per bene. Una volta pronta la zucca toglietela dal forno privandola del rosmarino, riempietela col riso, aggiungetevi la feta e servite calda.

PREPARAZIONE
15 MIN

TEMPO DI
COTTURA:
45 MINUTI



3 MERLUZZO AUTUNNALE

Ingredienti (per 2 persone)

2 FILETTI DI MERLUZZO (300 G CIRCA)
500 ML DI SUCCO D'ARANCIA FRESCO
60 ML DI SUCCO DI LIMONE
60 ML DI VODKA LISCIA
30 G DI ZUCCHERO (MEGLIO DI CANNA INTEGRALE)
2 PERE DOLCI
MENTA Q.B., ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP
GERMOGLI DI BIETOLA ROSSA, SEMI DI PAPAVERO
Q.B., OLIO EVO Q.B., SALE GROSSO Q.B.

La preparazione

Preparate la marinatura versando in una boule succo d'arancia, di limone e vodka. Immergetevi i filetti di merluzzo, coprite con la pellicola trasparente e lasciateli marinare per almeno 30 minuti girandoli di tanto in tanto se non coperti dal liquido. Intanto lavate le pere. Tagliate le punte e tenetele da parte, sbucciate il resto delle pere e tagliatele a pezzetti in un pentolino. Spruzzatevi del limone (un cucchiaino) e mescolate per evitare che la frutta annerisca. Unitevi lo zucchero, qualche fogliolina di menta, un goccio d'acqua e cuocete tutto (punte comprese) a fiamma bassa per circa 15 minuti. Una volta cotte togliete le punte intere (utili per la decorazione finale) e frullate il tutto fino ad ottenere una purea. In una casseruola versate poco meno di un dito d'acqua, un filo di olio, qualche granello di sale grosso e delle foglioline di menta. Non appena l'acqua sobbolle (con la fiamma sempre al minimo) immergete i filetti di merluzzo per meno della metà. Coprite la casseruola con la carta stagnola (senza sigillarla) e continuate la cottura per circa 6 minuti. Una volta pronti, fate riposare i filetti per un paio di minuti su un foglio di carta assorbente e ricopriteli con i semi di papavero. In un piatto piano stendete la purea, posizionate al centro il filetto e la punta della pera cotta. Decorate con qualche fogliolina di menta, 2 gocce di balsamico e i germogli di bietola rossa.

 **PREPARAZIONE**
30 MIN

 **TEMPO DI COTTURA:**
15 MIN

IN CUCINA CON FISCHIO, RICETTE CHIC E GLUTEN FREE

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Essendo celiaco dalla nascita la cucina senza glutine è per me la normalità. Ammetto che è stato uno scontro in un periodo della mia vita: l'adolescenza. In quegli anni, quando la pizzata con gli amici e compagni di scuola era un momento di unione, per me in realtà era un momento di forte imbarazzo; tanto che alcune volte, stupidamente, confesso di aver trasgredito per sentirmi come tutti gli altri. Potete ben immaginare come vent'anni fa le proposte gluten free di ristoranti e pizzerie fossero fortemente limitate se non addirittura inesistenti. Da adulto il rapporto con la cucina senza glutine è stato senza dubbio un piacevole incontro: la necessità di scovare alimenti alternativi naturalmente privi di glutine ha stuzzicato la mia fantasia e contribuito ad arricchire il mio bagaglio culinario.

Perché un blog di ricette?

Dopo svariati corsi, studi ed esperimenti, mi sentivo ormai pronto per "creare" e mettere in pratica le mie ricette. Così, spinto dalla mia dolce metà Michela, dalla mia famiglia e grazie all'aiuto di due sorelle fantastiche che mi hanno costruito il blog, nasce *In cucina con Fischio*, il mio ricettario personale dove condivido con tutti quelli che mi seguono la passione per questo mondo, le mie esperienze nei locali non aderenti ad AFC e in futuro chissà quant'altro!

Com'è Fulvio fuori dalla cucina?

Adoro frequentare sempre gli stessi posti, dal macellaio sotto casa al bar dove faccio colazione tutte le domeniche. La mia passione per la cucina? Devo tutto, o quasi, a mia nonna che da piccolo mi preparava un sacco di manicaretti facendomi "giocare" con le mani in pasta, e a Giancarlo che per me è uno zio acquisito e nella vita è un cuoco-albergatore che fin da ragazzino mi aprì le porte della sua cucina per assisterlo nelle più semplici preparazioni. ♦



NELLA FOTO: Fulvio Verduci, 35 anni, vive a Buccinasco, una cittadina alle porte di Milano. Secondo chi lo conosce bene, "la stessa precisione che mette nel presentare un piatto la mette nella vital".



incucinaconfischio.altervista.org

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Nella tradizione culinaria italiana esistono diverse preparazioni che richiedono piccole quantità di bevande alcoliche in cottura. Ne sono un esempio la tipica ricetta piemontese del brasato al Barolo o il tradizionale risotto alla milanese, dolci quali la caratteristica sacripantina ligure o il tipico babà al rum campano e le cartellate pugliesi. Anche il pesce si sposa benis-

simo con il vino e sono molteplici le ricette che lo utilizzano soprattutto ad inizio cottura per sfumare e conferire un caratteristico aroma al piatto.

La maggior parte dell'alcol evapora durante la cottura, ma non sono disponibili dati per una precisa quantificazione del suo residuo nel prodotto finale. Ecco perché è opportuno mantenere un certo equilibrio, come sempre, anche nelle modalità di preparazione.

RICETTA

Ricetta originale e ricercata. Per la sua particolare marinatura è più indicata in occasioni speciali come le festività, più che nella quotidianità. Dell'apporto di zuccheri semplici sono responsabili soprattutto succo d'arancia, zucchero e pere. Con cosa abbinare? Con un bel contorno di verdure!

1. MERLUZZO

Il merluzzo è sicuramente uno dei pesci con il minore contenuto in grassi: 0,3 g su 100 g. 100 g di merluzzo apportano inoltre solo 71 kcal. Oltre ad essere un'ottima fonte di acidi grassi insaturi, è molto digeribile, leggero e delicato, tanto da essere introdotto nell'alimentazione dei piccoli durante lo svezzamento.



2. VODKA

Sulle bevande alcoliche abbiamo detto tutto o quasi. Parsimonia, attenzione, consumo al pasto e buon senso. Riguardo l'idoneità nella dieta senza glutine? La vodka liscia non addizionata di aromi o altre sostanze è idonea, se aromatizzata invece è a rischio... verificare la dicitura "senza glutine" o il Prontuario!

3. LIMONE E ARANCIA

Succo di limone e succo d'arancia sono fonti di vitamina C. Oltre ad avere funzione antiossidante, la vit. C favorisce l'assorbimento intestinale del ferro non-eme, quindi anche quello contenuto soprattutto negli alimenti vegetali come i legumi. Per sfruttarla al meglio, preferire il prodotto fresco e a crudo!

LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	472	Carboidrati (g)	49,1	Sodio (mg)	119,3
Proteine (g)	27,2	di cui semplici	49,1	+ il sale aggiunto	
Lipidi (g)	10,6	Fibra (g)	5,7	nella preparazione	
di cui saturi	1,6	Colesterolo (mg)	75		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.