

## Alcol: un pericoloso nemico della salute femminile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La risposta in sintesi

Gentile signora, proprio no: non sono assolutamente prevenuta, e il mio non è allarmismo. L'alcol rappresenta obiettivamente un grave pericolo per la salute femminile, molto di più che per gli uomini (che comunque farebbero bene a bere di meno). Le motivazioni sono di ordine strettamente biologico, e non hanno nulla a che vedere con le opinioni personali.

In questo video illustro:

- perché l'alcol esercita un'attrazione così forte su giovani e meno giovani;
- a quali quantità di birra, vino e liquori corrisponde un'unità alcolica;
- come la pericolosità dell'alcol non dipenda solo da cosa si beve, ma anche da quanto, quanto velocemente e quanto spesso si beve, oltre che dal fatto, decisivo, di bere a digiuno o durante i pasti;
- i tre motivi per cui le donne sono più esposte degli uomini agli effetti degli alcolici: minore peso corporeo; minore disponibilità di alcol deidrogenasi, l'enzima epatico che elimina l'alcol dal corpo; azione degli estrogeni, che nella fase di picco accrescono la vulnerabilità di fegato e cervello;
- perché la minore massa corporea aggrava le conseguenze del bere;
- il limite massimo settimanale che si dovrebbe rispettare per non danneggiare la salute;
- l'esempio che si dovrebbe trarre dalle donne della Roma imperiale.

Realizzazione tecnica di Monica Sansone