

22 - Gli alcolici: vino, aperitivi, birra e superalcolici

L'etanolo (alcol) pur apportando calorie (7kcal/g), non ha funzioni nutritive: quindi non è indispensabile.

Quantità: quando si parla di bicchiere si intende circa 125 ml per il vino, 40 ml per i superalcolici e 330 ml per la birra.

Alcol: come e se consumarlo



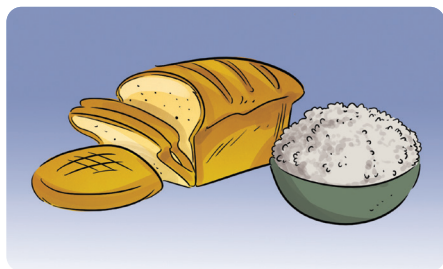
L'etanolo è una molecola potenzialmente tossica per l'organismo e, nel caso di abuso, può causare importanti danni a livello epatico, neurologico e psicologico.



Il consumo è tollerabile se mantenuto entro 2 bicchieri piccoli per l'uomo e 1 per la donna, (circa 20 g di alcol per l'uomo e 10 g per la donna).



Bere a stomaco pieno: l'alcol è assorbito più lentamente e si evita l'effetto ipoglicemizzante.



Se si assume alcol, è necessario introdurre anche cibi contenenti glucidi a lento assorbimento quali pane, pasta, crackers, grissini, fette biscottate, patate, legumi...



Chi è anche in sovrappeso o obeso o affetto da ipertrigliceridemia (valori di trigliceridi elevati) dovrebbe abolire l'alcol dalla dieta e consultarsi con il proprio diabetologo o dietista.



È bene ricordarsi che alcuni superalcolici e cocktail contengono anche una discreta quantità di zuccheri che possono influenzare la glicemia.

Vino e birra



La birra anche la più "leggera" contiene sempre una parte di zuccheri che va da un minimo di 3,5 g per 100 ml fino agli 8 g delle birre doppio malto.



La "birra light" non offre vantaggi per il diabete in quanto contiene meno alcol ma la quantità di zuccheri è più alta.



Sembra che l'utilizzo del vino (rosso) come fonte di alcol, alle dosi indicate, sia più favorevole rispetto agli altri alcolici.