



I transgrassati - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc - sono oli idrogenati che introdotti nell'organismo umano aumentano il livello del colesterolo cattivo, LDL, e abbassano quello del colesterolo buono, HDL, ampliando il rischio di disordini cardiaci; inoltre interferiscono con il sistema di disintossicazione del fegato. La Food and Drug Administration (l'ente di controllo americano su cibi e farmaci) sta valutando la prescrizione di una tabella da apporre sui prodotti alimentari che contengono transgrassati. Per la colazione non ci rimane quindi che tornare alla classica tazza di latte, pane, marmellata o miele o, meglio ancora, al mai dimenticato ciambellone della nonna!

Roma, 21 febbraio 2003

L'ALCOL FA BENE, BASTA CHE SIA POCO

L'alcol fa bene al cuore? Sì, ma in piccole dosi, due bicchieri di vino per l'uomo (o mezzo litro di birra o 2 dita di superalcolico) e un bicchiere per la donna al giorno. È indifferente che si beva vino, birra o liquori, quello che conta è la quantità di alcool assunta. La notizia - dichiara Primo Mastrantoni, segretario del-

l'Aduc - è dell'Istituto nazionale per la salute e la ricerca medica francese (..e se lo dicono loro), che ha effettuato uno studio sugli effetti dell'alcool, smentendo le opinioni sull'azione benefica del vino rosso sulle coronarie. L'azione protettiva è svolta dall'alcool contenuto nelle bevande, indipendentemente dalla provenienza. La quantità di alcool che si può assumere senza rischi è diversa per l'uomo e la donna. Un

esperimento ha dimostrato che i valori d'alcool trovati nel sangue, sono maggiori nelle femmine che hanno la stessa età e peso dei maschi.

Il motivo sarebbe dovuto al differente rapporto tra massa muscolare e adiposa, all'attività di un enzima, responsabile del metabolismo alcolico, e alle modificazioni ormonali durante il ciclo mestruale e la menopausa. Per arrivare alla cirrosi epatica, riporta l'Istituto francese, l'uomo dovrebbe bere cinque bicchieri di vino (75 cl, equivalenti a tre quarti di litro, cioè una bottiglia) al giorno per 15 anni, mentre per la donna bastano tre bicchieri di vino al giorno per dieci anni (45 cl, circa mezzo litro). Il rapporto inoltre pone in relazione l'alcool con il cancro al seno: il rischio, per una donna bevitrice, aumenta del 10% per ogni bicchiere in più, rispetto ad una non bevitrice. In Italia muoiono a causa dell'alcool circa 30mila persone all'anno (15mila per cirrosi epatica, 3500 per carcinoma dell'esofago, 3000 per incidenti stradali, 8500 per cause correlate); gli alcolisti sono circa 1,5 milioni.

Roma, 28 febbraio 2003

