

Un drink alcolico con gli amici può essere un'esperienza stimolante e conviviale. Nonostante ciò, è necessario bere con moderazione, per prevenire i rischi che comporta un eccessivo consumo di alcol. Bere smodatamente può causare, soprattutto nei diabetici, ulteriori rischi.

## La cosa importante è quindi tener presente un paio di informazioni e attuare appropriate misure precauzionali:

- fare attenzione alla quantità di alcol consumato;
- accertarsi se la bevanda alcolica contenga o meno carboidrati.

Cosa c'è dentro:	Alcol	Carboidrati	kcal
Alcopop (da 275 a 330 ml) (Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, Tequila Mex...)	11-15 g	10.0-12.0 g	200 kcal
Cocktail (250 ml) (Tequila sunrise, Caipirinha, Cuba Libre, Mojito...)	10-12 g	25.0 g	170-200 kcal
Liquore (40 ml) (Baileys, Amaretto, Jägermeister, Pastis, Ramazzotti...)	5-8 g	8.0-11.0 g	100-115 kcal
Superalcolici (30 ml) (Rum, Vodka, Whisky, Tequila...)	10 g	0.0 g	70 kcal
Birra (500 ml)	20 g	13.0-20.0 g	200 kcal
Birra analcolica (500 ml)	1.5 g	20.0 g	125 kcal
Vino bianco / vino rosso, secco, 12.5% vol. (100 ml)	8-10 g	0.1-0.3 g	70-75 kcal
Vini dolci, 18.5% vol. (100 ml) (come Porto, vino da dessert)	15 g	3.5-12.0 g	120-155 kcal
Spumante e prosecco, secco (100 ml)	9-10 g	1.0-1.5 g	70-75 kcal

**Attenzione: i valori indicati sono valori medi. I valori effettivi possono oscillare verso l'alto o verso il basso.**

Fonte dei valori nutritivi: Banca dati svizzera dei valori nutritivi (versione 5.1 / giugno 2015)

### Link pratici:

<http://www.diabetesgesellschaft.ch>

<http://www.diabetes-forum.de/forum/topic/7971/Alkohol>



# Attenzione: Rischio di ipoglicemie



L'organo che viene strapazzato maggiormente dall'alcol è il fegato, che svolge un ruolo essenziale anche nel metabolismo degli zuccheri. Il fegato assicura il rilascio nel sangue di sufficienti quantità di questo zucchero 24 ore su 24 (anche di notte), al fine di coprire le esigenze di base dell'organismo.

Quando si beve alcol, il fegato è occupato a metabolizzare tale sostanza in modo talmente intenso, che il rilascio di glucosio ne risultano inibiti. Ciò significa che nel sangue vi è una minor concentrazione di glucosio del solito e, di conseguenza, si ha anche bisogno di meno insulina.

Se si è in trattamento con insulina o antidiabetici orali, tali medicinali continuano ad abbassare la glicemia: ne può quindi conseguire una ipoglicemia! In genere, l'ipoglicemia si manifesta solo 6-8 ore dopo il consumo di alcol, ossia quando eventualmente si gode già di un sonno profondo.

Le bevande alcoliche possono contenere carboidrati che producono un rapido aumento della glicemia. Dopo il consumo di alcol, che può contenere carboidrati, occorre astenersi all'iniettarsi dell'insulina rapida. La glicemia scende altrettanto rapidamente come era salita. Attenzione: se si pratica contemporaneamente attività fisica (per es. ballo, bowling o altro), questo effetto può rafforzarsi.

## Ingente consumo di alcol

Dopo aver bevuto 20 g di alcol, si raccomanda di considerare i suggerimenti seguenti:

- occorre misurare la glicemia prima di coricarsi
- mangiare 20 g di carboidrati a lento rilascio prima di andare a letto e
- ridurre possibilmente l'insulina basale del 10-20% (se possibile).

In tal modo si corre un rischio minore di andare incontro a un'ipoglicemia. In caso di ingente consumo di alcol, si consiglia persino di adeguare la dose del trattamento anche l'indomani.

## Alcol e sport?

Combinare alcol, sport e terapia insulinica è come camminare sul filo di un rasoio, rischiando ad ogni passo un'ipoglicemia grave. Praticando sport (per es. dopo una partita di calcio o una giornata sugli sci) le riserve di glucosio del corpo si esauriscono, per cui aumenta il rischio di manifestare ipoglicemia. In concomitanza l'alcol blocca le riserve di glucosio nel fegato e l'insulina abbassa la glicemia. Per prevenire un'ipoglicemia è quindi necessario moderare il consumo di alcol o ridurre considerevolmente la quantità di insulina somministrata. Si deve evitare di iniettare insulina supplementare per l'assunzione di bevande alcoliche contenenti carboidrati.

### Punti da ricordare:

- L'alcol riduce la percezione di una ipoglicemia
- Bere con moderazione. La quantità massima raccomandata è di 20 g di alcol al giorno negli uomini e di 10 g di alcol al giorno nelle donne.
- Non bere a stomaco vuoto! Perché aumenta il rischio di ipoglicemia.
- Quando si assume alcol, vanno consumati contemporaneamente degli alimenti contenenti carboidrati, riducendo così il rischio di ipoglicemia.
- Insieme alle bevande alcoliche va bevuta anche acqua, perché l'alcol disidrata.
- Assumere bevande alcoliche povere di carboidrati quali vino, champagne secco, acquavite di prugne, cognac e whisky, rinunciando a birra, sidro, vini dolci da dessert, champagne dolce e liquori, perché potrebbero far salire di colpo la glicemia.
- Ridurre eventualmente la quantità di insulina (dopo aver consultato il medico).
- Misurare maggiormente la glicemia, per sapere come reagisce il corpo all'alcol.
- Istruire persone di fiducia, affinché siano in grado di offrire aiuto in caso di emergenza.