

## NATALE: NUTRIZIONISTA, "BERE MOLTA ACQUA PER SMALTIRE ECCESSO DI ALCOL"

21 Dicembre 2017



MILANO - Le vacanze sono alle porte e tra cene aziendali e aperitivi natalizi potremmo trovarci a consumare una quantità di alcolici maggiore rispetto alle nostre abitudini.

Ogni brindisi è una bella occasione per festeggiare in allegria ma attenzione perchè troppi "cin cin" possono provocare una serie di disturbi che vanno dall'acidità di stomaco all'alito cattivo, fino alla disidratazione.

Le bevande alcoliche, infatti, non dissetano ma, al contrario, disidratano.

"L'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e, in più, aumenta le perdite di liquidi attraverso la sudorazione e le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico" spiega in una nota il professor Nicola Sorrentino, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino, docente di Igiene nutrizionale all'Università di Pavia, direttore scientifico delle Terme Sensoriali di Chianciano Terme.

Ecco perché, a maggior ragione nei giorni "ad alto tasso alcolico", è importante idratarsi correttamente, prediligendo l'acqua a qualsiasi altra bevanda.

"Il primo accorgimento per aiutare il fegato a smaltire l'alcol - continua il professor Sorrentino - è bere molta acqua in modo da ripristinare i fluidi perduti ed espellere almeno una piccola parte di etanolo attraverso sudore ed urine".

Oltre al seguire una corretta idratazione è utile osservare una serie di consigli anche per quanto riguarda l'alimentazione: "Per eliminare gradualmente le tossine accumulate e rigenerarsi - consiglia l'esperto - è importante mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono, per permettere ad alcuni organi come fegato, reni e stomaco, di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate. Evitiamo quindi i cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi, ecc.) e frittture mentre si consiglia di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave). Quattro/cinque porzioni di frutta e verdure, ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante ed assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione".

In conclusione, quando si beve un po' in più, l'acqua può essere un valido aiuto per ripristinare l'equilibrio del nostro organismo. Continuiamo quindi a brindare in compagnia ma contenendo la quantità: un piccolo sorso di spumante sarà sufficiente per augurare e augurarci un felice 2018.