

ALCOL... tra i GIOVANI tendenza e assurda idea per DIMAGRIRE

Quando una moda... spegne la mente.

L'Istituto Superiore di Sanità ha dichiarato che in Italia oltre 300.000 ragazzi di età compresa tra i 14 e i 17 anni (80% delle quali sembrano essere ragazze), utilizzano questa tecnica per dimagrire.

Nell'affannosa ricerca della soluzione miracolosa chiunque si inventa il sistema più stravagante, e... più è strano e assurdo e più sembra avere seguito. Tra le peggiori diete al mondo oltre al SONDINO e alla famosa dieta DUKAN (che per tre anni di fila è stata al primo posto nella classifica delle 5 peggiori diete al mondo), troviamo la dieta dell'ALCORESSIA.

Il modello di riferimento è stata la sfortunata cantante Amy Winehouse.

Nella pratica, questa "DIETA" si riassume in: mangiare poco (o digiunare) durante i pasti ordinari e recuperare le calorie (non assunte durante il giorno), bevendo ALCOL.

L'assunzione di alcol tampona il senso di fame, aiuta ad essere disinibiti in mezzo agli altri, garantisce "lo sballo" poiché funge da amplificatore emozionale, permette stati di euforia e alterazioni repentine di umore ma soprattutto è reperibile a basso costo, crea dipendenza e in molti locali viene venduto (purtroppo) anche ai minorenni.

Insomma ci si può tirare giù 2 o 3 "shottini" di superalcolici con meno di 10€: a tutti gli effetti una DROGA LOW COST!

Nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'Istituto Nazionale della Nutrizione ci sono dei riferimenti ben precisi:

"L'alcol, comunque, anche in minima quantità, fa male durante l'infanzia, l'ADOLESCENZA, la gravidanza e l'allattamento. La dose consigliata, per chi è sano, per gli uomini è di due-tre bicchieri al giorno e per le donne uno-due. Quando si parla di "bicchiere", si intende il bicchiere piccolo (circa 125 ml) per il vino, la dose da bar (circa 40 ml) per i superalcolici, e la lattina (circa 330 ml) per la birra di media gradazione.

Per chi deve guidare, infine, è utile sapere che i riflessi e la coordinazione vengono alterati già dopo il primo bicchiere, e che al secondo si superano i valori consentiti dalla legge per guidare".

Per quanto riguarda i danni da alcol, per il fegato, la tossicità determinata dalle quantità di alcol assunti (e non servono grandi quantità per i superalcolici), associato con il digiuno, con la durata dell'abuso, contribuiscono ad esporre i "nostri figli" a steatosi alcoliche, epatopatie alcoliche ed infine a CIRROSI.

L'ALCORESSIA è già considerata come un disturbo del comportamento alimentare e la tendenza è in pericoloso aumento. I DANNI EPATICI si manifestano a lungo

raggio: ecco perchè tra i giovani non sembra essere un pericolo bere spropositatamente.

Il mio appello è rivolto a tutti i GENITORI: spiegate cosa comporta bere alcolici specialmente ai giovanissimi. Cerchiamo di tutelare le masse più deboli da queste assurde tendenze ed essere i primi a dare il BUON ESEMPIO!