

ALCOL: FALSE CREDENZE

L'alcol dà forza

In realtà, essendo un sedativo, fa avvertire meno il senso di fatica e abbassa la soglia del dolore, per cui la persona è portata a sopravvalutare le proprie forze esponendosi a gravi rischi. Inoltre le calorie dell'alcol sono poco efficienti per il lavoro muscolare, per cui le prestazioni calano.

L'alcol dà sicurezza

Non dà né sicurezza né coraggio, può solo farvi artificialmente dimenticare la timidezza per un breve periodo di tempo, ma aggravando il problema. Sembra infatti che le persone timide siano più esposte al rischio di sviluppare una dipendenza alcolica.

L'alcol rende più disinvolti e facilita i rapporti con gli altri

Inizialmente, l'azione euforizzante e disinibente dell'alcol eccita e sembra favorire le relazioni interpersonali anche nelle persone più timide. Ma, a lungo andare, l'alcol può peggiorare i sintomi dell'ansia e della depressione, compromettendo le relazioni sociali. Inoltre l'alcol altera il comportamento, ci rende più suscettibili ed irritabili, riduce le capacità di giudizio e di critica, quindi meno disposti ad accettare osservazioni e a confrontarci con gli altri, favorendo situazioni di scontro e di conflitto sia con i colleghi che con i superiori.

L'alcol toglie la sete

L'alcol non toglie la sete. È infatti un diuretico, e come tale fa perder acqua al nostro organismo aumentando la sete.

L'alcol riscalda

È opinione diffusa che l'alcol riscaldi. L'alcol dà sì sensazione di calore, ma è solo una sensazione di calore temporanea. Esso infatti è un vasodilatatore periferico, e in quanto tale, fa aumentare la quantità di sangue che circola sotto la pelle del corpo producendo una sensazione di calore. A causa di questa vasodilatazione il calore interno del corpo viene disperso in esterno e la temperatura interna scende. Quando l'effetto della vasodilatazione viene meno, se si è bevuto molto e se la temperatura ambiente è rigida, si avvertono intensi e improvvisi brividi di freddo.

L'alcol fa digerire

L'effetto depressivo dell'alcol si esercita anche sui meccanismi che regolano lo svuotamento dello stomaco, rallentando la digestione. Ciò può indurre maggiore sonnolenza dopo i pasti diminuendo i livelli di attenzione e vigilanza. Inoltre l'alcol esercita una azione lesiva diretta sulle pareti dello stomaco e dell'intestino, provocando infiammazioni acute o croniche (ad es. gastriti).

L'alcol aiuta a riprendersi dopo un malore

Se il malore è legato ad un calo di pressione, l'alcol può peggiorare la situazione in quanto l'effetto di vasodilatazione determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

Rimedi contro l'ubriacatura

Un caffè non è sufficiente a far tornare sobria una persona ubriaca, neanche l'esercizio fisico, una doccia fredda o due passi all'aria fresca. L'unico rimedio è attendere, almeno 2 o 3 ore, che il corpo metabolizzi e smaltisca l'alcol in eccesso.

Alcol e globuli rossi (anemia)

Non è vero che l'alcol combatte l'anemia, perché non aumenta il numero di globuli rossi. Anzi, l'alcol può provocare l'anemia, per carenza di vitamina B12 e acidi folici dovuta alla scarsa alimentazione. La falsa credenza probabilmente nasce dal fatto che la vasodilatazione periferica provoca un arrossamento del viso, cosicché la persona anemica, normalmente pallida e emaciata, sembra riprendere colore e quindi stare meglio. In realtà il numero di globuli rossi non è cambiato.

L'alcol aumenta i riflessi

Essendo un depressore del Sistema Nervoso, rallenta la velocità di elaborazione delle informazioni sensoriali e la trasmissione nervosa, per cui il soggetto reagisce più lentamente agli stimoli: i riflessi sono quindi rallentati.