

# L'alcol e lo sport

Giorgio Calabrese

L'uso delle bevande alcoliche nella pratica sportiva è considerato spesso in modo diametralmente opposto dalle varie categorie di persone che si occupano del problema: dietologi, atleti, allenatori, medici sportivi, ecc.

## La fisiologia dell'alcol

Per capire il vero significato dell'assunzione di bevande alcoliche, è meglio ricordare la fisiologia dell'alcol nell'organismo umano.

Quando viene ingerito, l'alcol si distribuisce in tutta l'acqua corporea; esso viene eliminato dall'organismo quasi completamente, cioè il novanta per cento, per ossidazione, mentre piccole quantità vengono espulse con l'aria espirata, l'urina ed il sudore.

L'alcol si trasforma in acetaldeide, che poi viene, a sua volta, ossidata ad acetyl-CoA e quindi ad anidride carbonica ed acqua, nel ciclo di Krebs, o degli acidi tricarbossilici.

Se consideriamo i suoi effetti sull'apparato gastroenterico, vediamo che, ingerito in quantità modeste e

a stomaco pieno, l'alcol stimola la secrezione gastrica e aumenta la mobilità dello stomaco. Ne deriva, quindi, una buona sensazione di appetito.

In definitiva, l'alcol, bevuto in giusta quantità, non solo non interferisce con i processi digestivi, ma, anzi, li promuove, mentre dosi più elevate sono chiaramente inibenti.

## Una fonte di energia ed alimento

Un altro aspetto metabolico di notevole interesse è quello dell'eventuale utilizzo dell'alcol etilico come sorgente di energia per il lavoro muscolare.

Com'è noto, l'etanolo ha un elevato calore di combustione, circa sette calorie per grammo, quando brucia completamente e, quindi, può essere utilizzato come fonte energetica.

In tutti quei Paesi in cui si assumono con giusta frequenza il vino e comunque bevande alcoliche, le calorie corrispondenti forniscono oltre il 10% del fabbisogno calorico totale, se si considera che un litro di vino contiene mediamente 80-90 grammi di alcol e svolge una quantità totale di energia, per il solo etanolo, di 550-630 calorie.

L'energia che si libera dall'ossidazione dell'alcol viene utilizzata dall'organismo, in quanto sostituisce quantità isocaloriche di glicidi e lipidi: è sotto quest'aspetto che l'alcol può essere considerato un alimento.

Non si deve trascurare il fattore tradizionale e del proprio credo alimentare regionale: se un atleta è abituato, nella propria vita, a bere il buon bicchiere di vino ai pasti, non ha alcuna controindicazione, ma deve saper considerare questo computo calorico e metabolico nel contesto generale dell'alimentazione giornaliera.

## L'alcol nelle discipline sportive

Da una nostra inchiesta, si è visto che l'alcol viene assunto sotto forma di soluzioni alcoliche diluite, quali il vino e la birra, con una netta prevalenza del primo.

L'uso dei superalcolici è estremamente raro, quasi esclusivamente limitato a discipline sportive di montagna.

Gli astemi sono in media il 32%, con una distribuzione molto diversa, da sport a sport. Un minimo di frequenza si riscontra nel Calcio, nella Pallavolo, nel Pugilato, nel Basket e nel Bob.

Gli astemi sono più frequenti nel Nuoto, nel Pentathlon moderno, nello Slittino e fino al 90% nello Sci Nordico, e ciò sembra quasi una contraddizione.

Dai risultati ottenuti si è dedotto che bere vino fa bene a chi pratica sport, ma non è essenziale.



Giorgio Calabrese

Docente di Alimentazione umana  
Università di Torino  
Università Cattolica di Piacenza