



I pericoli dell'aperitivo e dell'happy hour

L'ora dell'aperitivo, da qualche decennio chiamata soprattutto tra i giovani, **happy hour**, si trasforma spesso in un'ora di eccessi. Mentre tradizionalmente l'aperitivo consisteva in una bevanda (alcolica o analcolica) accompagnata da qualche piccolo stuzzichino, oggi l'happy hour in Italia è diventato qualcosa di più. In una certa fascia oraria (in genere

Ricordarsi tutto non è facile. Inoltre, con tutto quel mangiare salato viene sete e un solo drink non basta. Quindi alla fine della serata un tipico frequentatore di happy hour potrebbe aver assunto un paio di aperitivi e 20 g ciascuno di questi stuzzichini: patatine fritte, salatini, arachidi/pistacchi, crostini/bruschette/pizzette, salame e altri salumi, formaggio, olive e sottaceti.

“
In Italia oltre 1.000.000 sono i giovani
che fanno un consumo rischioso di alcool”
”

compresa tra le 19 e le 21) **multi bar, soprattutto nelle grandi città, offrono l'aperitivo accompagnato da assaggi vari**, ad un prezzo molto vantaggioso. Gli assaggi si sono trasformati in veri e propri antipasti o, in alcuni bar, addirittura in **“piatti”** veri e propri. Il tutto ad un costo contenuto: una bevuta con cibo a volontà ad un prezzo fisso molto allettante, se si pensa che questo aperitivo potrebbe senza problemi sostituire la cena.

Molti però non si accontentano dell'aperitivo e tornano a casa per una bella spaghettonata, come se nulla fosse. Oppure si mettono al volante dopo aver allegramente bevuto alcool in abbondanza. Parlare di aperitivi e happy hour è quindi un'occasione per **parlare di eccessi**: di alcool, di calorie e di sale.

Ma cosa e quanto si mangia in una serata?

Questo aperitivo con assaggi fornisce 1018 kcal (chilocalorie), oltre a 43 grammi di alcool e 3.5 grammi di sale. **C'è troppo di tutto!**

Parliamo dell'alcool

È del settembre di quest'anno il piano d'azione 2014-2016 dell'Organizzazione Mondiale e per la Sanità (OMS) sul bere dei giovani e sul binge drinking. Il piano definisce **6 aree di azione per ridurre il consumo di alcoolici tra i giovani**. “In Italia circa 8 milioni sono i soggetti con un consumo rischioso di alcool e quindi potenzialmente suscettibili di un intervento di carattere sanitario; oltre 1.000.000 sono i giovani al di sotto dell'età legale, oggi 18 anni, che fanno un consumo rischioso di alcool, 1 milione e duecento mila circa, se si considerano i giovani sino a 24 anni”. In Italia è facile per i ragazzi comprare birra, vino e cocktails

preconfezionati (breezers, alcoolpops): i negozianti non stanno attenti all'età dei consumatori e fanno finta di non sapere che bisogna aver compiuto 18 anni per poter consumare e comprare le bevande alcoliche.

Ma **in Italia tendiamo a minimizzare**: siamo da sempre abituati a vedere la bottiglia di vino in tavola, donne e uomini bevono d'abitudine almeno un bicchiere di vino al pasto e anche ai bambini un dito di vino alla domenica non l'ha mai negato nessuno. In Italia, tra i giovani il fenomeno del **binge drinking**, cioè del bere grosse quantità di alcool in un'unica occasione, è abbastanza recente e occorre fermarlo al più presto. **L'alcool danneggia le cellule cerebrali**: fino ai 18 anni l'alcool va evitato e oggi si consiglia addirittura di evitare il consumo di alcoolici fino ai 24 anni. Anche gli adulti bevono troppo: se ne parla poco, ma la cirrosi (malattia del fegato) e molti tipi di tumore sono strettamente legati ad un eccessivo consumo di alcool. **L'alcool crea dipendenza, altera l'umore e accorcia la vita!** Se consideriamo che una “dose” di alcool è per convenzione 12 g, i due aperitivi del nostro esempio



corrispondono a circa 4 bicchieri di vino o 4 lattine di birra. Un adulto non dovrebbe consumare più di 2 bicchieri di vino/2 lattine di birra al giorno se è un uomo, e 1 bicchiere di vino/1 lattina di birra al giorno se è donna.

Parliamo delle calorie

Si dice spesso che l'obesità ed il sovrappeso sono in aumento. Abbiamo visto che un aperitivo con qualcosa da mangiare può facilmente fornire un migliaio di calorie, quindi circa la metà del fabbisogno giornaliero di una donna, e circa un terzo di quello di un uomo: **un eccesso calorico di questo tipo, se ripetuto con una certa costanza, si trasforma in eccesso di grasso** (viscerale e sottocutaneo) con conseguente aumento di peso e con tutti i danni che ne derivano. Se siamo sopra ai 50 anni e vediamo l'ago della bilancia spostarsi verso destra, corriamo presto ai ripari: potrebbe essere colpa anche degli aperitivi?

Parliamo del sale

Anche di sale (cloruro di sodio)

non vorremmo sentir parlare: è un killer spietato. Ictus, ipertensione e alcuni tipi di tumore sono strettamente dipendenti dal consumo di sale. **L'appello a ridurre il consumo di sale è al primo posto in un'infografica appena pubblicata dall'OMS** che mostra i principali problemi alimentari in Europa.

Lo sapete che il sale aggiunto agli alimenti, un tempo preziosissimo perché permetteva la loro conservazione, oggi non avrebbe più ragione d'essere, se non nella preparazione di alimenti particolari come i salumi e i formaggi? Ma ci siamo abituati a mangiar salato e quindi, anche se abbiamo a disposizione alternative poco salate, la scelta va sull'alimento carico di sale. **L'OMS raccomanda di non superare il consumo di 5 g di sale al giorno**: l'happy hour dell'esempio ne fornisce circa 3.5 g. Resta ben poco sale a disposizione per gli altri pasti della giornata.

Parliamo di... alternative sane!

Non deprimiamoci. **Non esiste solo l'alcool e non esistono solo stuzzichini pieni di calo-**

rie e sale. Un pinzimonio di verdure con olio extravergine di olive, o con una salsina allo yogurt o un pesto di rucola, o una salsa di ceci, pomodori datterini, un bicchierino di gazpacho, uno spiedino di verdure, un assaggio di ribollita, sono alcuni **esempi di antipasti naturalmente light.**

Per chi non sa rinunciare alle noccioline, esistono pistacchi, arachidi, anacardi non salati: sono un'ottima scelta. Se poi aggiungiamo un cocktail analcolico, che non ha nulla da invidiare a quelli pieni d'alcool, il gioco è fatto: un'happy hour veramente happy, senza problemi di guida in stato di ebbrezza.

E non ditemi che questi cocktail non sono allettanti!

Belvedere

Ingredienti: Basilico (80 grammi), Carota (80 grammi), Lattuga (50 grammi), Limone (50 grammi), Pomodoro (2), Prezzemolo (un rametto), Sedano (un rametto), Sale (uno spruzzo), Pepe (uno spruzzo).

Preparazione: Frullare il basilico, la carota, la lattuga, il limone, i pomodori ed il prezzemolo, con tanto ghiaccio e servire in un ampio calice da cocktail. Aggiungere una spruzzata di pepe e decorare con un rametto di sedano ed uno di prezzemolo.

Fruit and Tonic

Ingredienti: Succo di limone (50%), Succo di arancia (50%), acqua tonica, mezza fetta di limone, mezza fetta di mango.

Preparazione: Preparare direttamente in un bicchiere tumbler con alcuni cubetti di ghiaccio e versare il succo di limone, il succo d'arancia e l'acqua tonica. Decorare con mezza fetta di limone e mezza fetta di mango.



Per saperne di più ecco alcuni siti da consultare:

http://www.epicentro.iss.it/temi/alcool/indice_alcool.asp

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/data-and-statistics/infographic-healthy-diets-save-lives-download>

<http://www.mondococktail.it/analcoolici.html>