

## Responsabilità sociali, salute e sicurezza

### Risultati dell'apprendimento

- Comprensione delle responsabilità sociali e dell'effetto dell'alcol sulla salute per chi vende e serve bevande alcoliche

#### 6.1 Avvertenze per la vendita e il consumo

Prima di servire bevande alcoliche è obbligatorio osservare le leggi e i regolamenti sull'offerta a persone minorenni, donne in stato di gravidanza ma soprattutto a chi poi si metterà alla guida di un veicolo.

#### 6.2 Metabolismo dell'alcol e costituzione fisica

Il fegato metabolizza l'alcol attraverso una reazione a due stadi. La prima consiste nella trasformazione dell'alcol stesso in acetaldeide, sostanza altamente tossica che causa arrossamento del viso, insorgere di mal di testa e nausea. La seconda è la scomposizione dell'acetaldeide in acido acetico, che non è tossico. La sostanza di maggior importanza in questo processo è l'enzima ALDH2, o aldeide deidrogenasi.

L'attivazione dell'ALDH2 varia da individuo a individuo. Gli esseri umani sono infatti suddivisibili in tre categorie: ad alta attività ALDH2, a bassa attività ALDH2 e a zero attività ALDH2. Molte persone a zero e a bassa attività ALDH2 iniziano ad avvertire nausea anche solo dopo avere ingerito una piccola quantità di alcol. Si pensa che questo sia il risultato della mutazione del gene dell'ALDH2 stesso, fenomeno che si verifica soltanto tra i popoli di estrazione asiatica. Il 30-50% di giapponesi, cinesi del gruppo etnico Han e coreani appartiene a una di queste due categorie.

Al contrario, le persone ad alta attività ALDH2 sono meno suscettibili agli effetti negativi dell'alcol, situazione che però può facilmente portarne all'abuso e al rischio di sviluppare dipendenza con il conseguente danneggiamento di vari organi e l'insorgere di neuropatie.

#### 6.3 Bere con moderazione

Non si sa ancora se a parità di quantità di alcol ingerita un tipo di bevanda alcolica sia più benefica o dannosa di altre. È stato tuttavia dimostrato che il cosiddetto "paradosso francese", secondo il quale il vino rosso riduce le malattie del cuore, in realtà è valido per tutte le bevande alcoliche, non solo il vino dunque.

Le ricerche condotte sull'abitudine al bere e i rischi di mortalità mostrano che questi ultimi non aumentano quando si consuma settimanalmente una quantità di alcol inferiore a 150 g, l'equivalente di circa due bottiglie di sake o vino. Va però detto che oltre questa quantità tali rischi aumentano proporzionalmente con la quantità di alcol e che nel caso di oltre 450 g di consumo alcolico a settimana aumenta notevolmente il pericolo di ictus cerebrale, tumore e altre malattie nonché quello di morte.

La moderazione di consumo di sake durante i pasti è perciò di fondamentale importanza.