

ce se întâmplă
în corpul tău
când bei

alcoolul



wellbeing
circle
REDESIGN YOUR LIFE

despre mine



Sunt Dana Dobrescu și sunt coach de nutriție certificat internațional Precision Nutrition LI și Women Coach Specialist Girls Gone Strong Academy, pe partea de nutriție, fitness și wellbeing.

Alte certificări și cursuri pe care le-am urmat, în completare: Training for Female Athletes - Clean Health Fitness Institute Australia, specializările suplimentare Precision Nutrition în Psihologia Schimbării și Nutriție pentru Sănătatea Metabolismului (inclusiv coaching intermittent fasting and macro based diet), cursul Science of Wellbeing, Yale University și De-Mystifying Mindfulness, Universiteit Leiden.

Am o experiență de 20 de ani în domeniul comunicării, perioadă în care am lucrat ca jurnalist, manager de relații publice, comunicare și public affairs, în ultimii 12 ani în companii multinaționale din domeniul alimentară.

Am dezvoltat primul program educațional din România, premiat la nivel național și internațional despre mâncatul conștient, cu intenție și cu atenție, adresat tinerilor și am ținut seminarii în licee ca mentor, despre mindful eating.

Lucrez în coaching one to one, țin workshopuri și masterclasses despre wellbeing și stil de viață sănătos. Ajut persoanele care se simt în criză să se redescopere, să își recapete încrederea de sine, adoptând un stil de viață sănătos, cu alimentație echilibrată și mișcare, să își găsească sensul și să își recâștige energia pentru a face ceea ce visează.

Am creat platforma wellbeingcircle.ro care să încurajeze dezvoltarea personală, oferind instrumentele necesare pentru a produce schimbări pe termen lung pentru un stil de viață mai bun.

Inspir și ajut oamenii, le ofer soluții concrete să își găsească energia să se schimbe și să se aventureze în a găsi ce își doresc și a face ce visează. Trimit săptămânal idei, informații, sfaturi pentru a performa mai bine fizic și mental în newsletterul meu, 3X Better.

dana@wellbeingcircle.ro



intro

Când ajungi la o petrecere care a început de ceva timp și s-a consumat deja alcool, în primă fază parcă ești din alt film. Toți se simt bine, fac glume, părănd, de pe margine, chiar ușor ridicoli.

Alcoolul destresează și ajută la socializare, la reducerea anxietății. Ne eliberează de inhibiții. Dar ne și influențează să luăm decizii mai riscante. Ne face să dormim mai prost, ne dă dureri de cap a doua zi dimineață și ne deturnează focusul de la ce voiam să facem, cel puțin în prima parte a zilei.

Alcoolul, mai precis etanolul din băuturi, este o substanță toxică pentru om.

Când consumăm alcool, prima reacție a organismului nostru este **să scape de el cât mai repede**. Îl metabolizăm cu prioritate. Știm cumva că alcoolul se elimină relativ repede din organism: "Beau puțin și apoi mă opresc, ca să pot să conduc mai târziu".

Cât de repede e repede? Ce se întâmplă în corpul nostru? Oare se întâmplă și ceva bun când consumăm alcool? Sau doar ne face să ne relaxăm, să ne simțim bine-bine și apoi rău-rău și să facem burtă? Ce înseamnă să bei prea mult?

Eu beau alcool atât de rar încât aș putea spune că nu consum deloc. Nici nu am obișnuit să consum vreodată. La fel cum nu fumez și nu am fumat. Pur și simplu, nu am simțit nevoia să o fac. Soțul meu mi-a zis odată că sunt suficient de echilibrată și optimistă ca să nu am nevoie de stimulente.

Dar dacă aș fi consumatoare de alcool și ar fi greu să renunț, în urma a ce am citit, aș rămâne cu ideea asta:

Aș bea din când în când nu mai mult de o băutură și aceasta ar fi un pahar mic de vin alb. Poate la un party aș alege o tărie (probabil rom) cu un mixer (cola zero) și aș bea încet, intercalat cu multă apă pe parcurs. Dar aș testa și opțiunea de a renunța complet la alcool, pentru că este cea mai sigură alegere pentru sănătate.



daiquiri: 60 ml rom alb | 20 ml suc lime
| 15 ml sirop de zahăr

ce se întâmplă cu corpul tău când bei alcool?

01

de ce tu ești bine dispus(ă) după o bere
și alții rezistă la băutura?

02

te-ai îngrașat? s-ar putea să te amețești mai repede

03

ce înseamnă consum moderat?

04

femeile și bărbații metabolizează alcoolul diferit

05

contează kaloriile din alcool?

06

mâncăm mai mult când bem?

07

excesul dăunează grav sănătății,
dar consumul moderat?

burta de bere este reală

cum dormim după ce bem?

paradoxul francez și longevitatea italienilor

riscul de cancer începe de la prima picătură

08

cum să ai mai mult control asupra consumului de alcool

09

ce e de făcut mai departe?

10

calorii în băuturi

O I

de ce tu esti bine
dispus (ă) după o
bere și alții rezistă
la băutura?



O I

Poate prietenii tăi care rezistă mai bine consumă mai des, iar tu - ocazional, și atunci toleranța lor la alcool e mai mare. Ficatul lor s-a adaptat și produce o cantitate mai mare de enzime pentru a metaboliza alcoolul. Creierul scade producția de neurotransmițatori, cu care alcoolul interacționează.

Pe de altă parte, și dacă toți sunteți consumatori ocazionali, **diferențele de sex, greutate corporală, procentul de grăsime din corp, diferențele genetice duc la variații ale timpului de absorbție și de metabolizare a alcoolului.**

Chiar tu poți reacționa diferit de la ocazie la ocazie consumând aceeași cantitate de băutură. Azi, două pahare de vin, după serviciu, te pot face să te simți euforic, în timp ce data viitoare, când ieși la masă cu prietenii să nu prea realizezi când ai băut două pahare cu vin. Pentru că o dată erai cu stomacul gol și ai băut vin roșu, iar altă dată ai mâncat bine în timp ce mai luai o gură de alcool și aveai în pahar un vin alb, cu o concentrație mai mică de alcool.

Rata de absorbție a alcoolului depinde de viteza

cu care se golește stomacul (dacă stomacul este gol, absorbția e mai rapidă), de concentrația băuturii, de activitatea enzimatică și de capacitatea celulelor de a procesa substanțele implicate în metabolizarea alcoolului.

Alcoolul este absorbit la nivelul stomacului, mai lent, și apoi mult mai rapid în intestinul subțire. De aici ajunge prin sânge, în mare parte în ficat, unde este metabolizat prin activitatea a două enzime importante: ADH și ALDH. Astfel, ficatul este organul cel mai expus la alcool.

Alcoolul este distribuit în tot organismul prin intermediul apei, etanolul fiind o moleculă solubilă. După ce este absorbit în sânge, se duce, după cum spuneam, la ficat, dar ajunge rapid la organele cu vascularizație puternică: creier și plămâni.

La nivelul creierului, de exemplu, influențează activitatea cerebrală, interacționând cu diverși neurotransmițători, afectând funcțiile cognitive și motorii ale creierului. Astfel se explică efectele de intoxicare și modificările comportamentale asociate consumului de alcool.

La femeile însărcinate, alcoolul ajunge la făt prin intermediul placentei (inclusiv la creier) și este eliminat prin mecanismele corpului mamei.

Bebelușul are o capacitate metabolică redusă și astfel alcoolul poate rămâne mai mult timp în organismul acestuia, chiar și câteva ore după ce alcoolul din corpul mamei a fost metabolizat.

Am văzut multe femei însărcinate care consumă ocazional alcool. Dar alcoolul este, din nou, o toxină, și niciun nivel nu este sigur pentru bebelușul din uter. Unele sarcini nu sunt afectate, dar, în aceeași măsură, unele sarcini pot fi afectate. E o loterie.



margarita: 50 ml tequila blanco | 20 ml
triplu sec | 15 ml suc de lime | sare
pentru a unge paharul

02

Te-ai îngrășat?
Ș-ar putea să te
amețești mai repede.



02

Concentrația de alcool din sânge depinde de cantitatea de alcool consumată, de rata de metabolizare a acestuia, **dar și de proporția de grăsime și apă din organism.**

Aceeași doză de alcool poate duce la concentrații de alcool în sânge diferite la persoane diferite, ca urmare a variației semnificative ale proporției de grăsime și apă. Dacă te-ai îngrășat, este posibil să simți că te amețești mai repede. Dacă, din contră, ai pus masă musculară și procentul de grăsime a scăzut, s-ar putea să rezști mai bine, pentru că mușchii conțin mai multă apă decât țesutul adipos (75% vs 10-15%).

Dincolo de aceste diferențe, factorul determinant pentru rata de absorbție a alcoolului este **momentul în care ai băut în raport cu momentul mesei** - pe stomacul gol, la ceva timp după masă, în timpul mesei. Prezența mâncării în stomac încetinește absorbția. O masă cu proteine și grăsimi duce la o absorbție mai lentă. Practic rezști mai bine la băutură.

Consumul de medicamente poate influența rata de absorbție a alcoolului.

De exemplu, ranitidina inhibă activitatea enzimei ADH de la nivelul stomacului, ceea ce permite unei cantități mai mari de alcool să ajungă rapid în intestin, unde este absorbită mai eficient. Unele antihistaminice sau metoclopramidul accelerează golirea stomacului, favorizând absorbția alcoolului.

De asemenea, cu vârsta alcoolul se elimină mai greu, ca urmare a reducerii în dimensiune a ficatului și a scăderii conținutului de apă din organism.

Aproximativ 50% dintre japonezi, și, în general, persoanele de origine asiatică nu pot procesa eficient alcoolul, deoarece le lipsește o izoenzimă a ADH. Populațiile asiatice sunt predispuse la această mutație, dar apare - mai rar - și la cele de origine caucaziană. Simptomele includ: înroșire puternică a feței, durere de cap, greață, tahicardie (bătăi rapide ale inimii). Pentru aceste persoane, consumul de alcool este extrem de neplăcut și chiar periculos.

Așa cum am văzut, timpul de eliminare a alcoolului din corp variază. **Toutuși, dacă vrem să știm o medie orientativă a timpului de eliminare, aceasta ar fi de aproximativ 7 g / oră pentru o persoană de 70 de kg.**

Asta ar însemna undeva la o băutură pe oră.

O „băutură” / o porție este adesea definită ca echivalentul a aproximativ 10-12 g de alcool pur (de exemplu, o halbă mică de bere de 250 ml, un pahar de vin de 125 ml sau un shot de 25 ml de băutură tare) - cu aproximație, depinde de tăria băuturii.

Cât reprezintă o băutură standard?



250 ml bere



125 ml vin



30 ml țarie

Cu cât bem mai repede într-o perioadă scurtă de timp (binging), cu atât timpul de eliminare a alcoolului din organism - desigur - va crește.

Când deschizi o sticlă de vin înseamnă că ai acces la 6 porții. Dacă obișnuiești să o bei pe toată într-o seară... e cam mult. Consumul moderat de alcool e muuuult, muuult mai puțin decât am crede și. când ne gândim la cât bem, să nu uităm că avem tendința să subestimăm cantitatea (ca la mâncare), intenționat sau nu.

03

ce înseamnă
consum moderat?



03

Consumul moderat este definit ca un consum de 2 băuturi standard sau mai puțin pe zi pentru un bărbat și 1 băutură sau mai puțin pe zi pentru o femeie.

Consumul în exces este de 15 sau mai multe băuturi pe săptămână pentru bărbați și 8 sau mai multe băuturi pe săptămână pentru o femeie.

De ce diferă cantitatea de alcool la femei față de bărbați?



pasadena: 50 ml gin | 20 lichior banane
verzi | 20 ml suc lămâie | 80 ml suc
ananas | 5 ml blue curaçao

04

femeile și bărbații
metabolizează
alcoolul diferit



04

Cum diferă metabolizarea alcoolului între femei și bărbați:

1/ Femeile au, în general, un procent mai mare de grăsime corporală și mai mic de apă. Dacă la bărbați apa reprezintă 50 - 60% din greutatea corporală, la femei este în jur de 45-55%.

Să spunem că un bărbat și o femeie, amândoi cu o greutate de 70 de kilograme, consumă aceeași cantitate de alcool. Volumul de distribuție al alcoolului este mai mic în cazul femeii, pentru că are mai puține lichide corporale și plasma mai concentrată. Corpul femeii are mai puțină apă disponibilă pentru a dilua alcoolul, comparativ cu cel al bărbatului. Concentrația de alcool din sânge va fi mai mare.

2/ Activitatea enzimelor implicate în metabolizarea alcoolului diferă între bărbați și femei. În general, femeile au un nivel mai scăzut de enzime (ADH și ALDH) esențiale pentru digestia alcoolului. Ritmul de metabolizare a alcoolului este mai lent la femei.

3/ Diferențele hormonale dintre femei și bărbați influențează rata de eliminare a alcoolului din corp. De exemplu, la femei, estrogenul încetinește metabolizarea alcoolului, astfel că ele nu doar că au o concentrație mai mare de alcool în sânge, dar și pentru mai mult timp. Unele studii indică o sensibilitate mai mare la alcool la femei în faza luteală a ciclului menstrual (după ovulație). Uneori, anticoncepționalele pot interfera cu activitatea enzimatică în metabolizarea alcoolului.



dry martini: 60 ml gin | 10 ml
vermut sec | o măslină

05

*contează caloriile
din alcool?*



05

Alcoolul nu rămâne mult timp în organism. Spre deosebire de grăsimi, care sunt depozitate în țesutul adipos și, uneori, în ficat, sau spre deosebire de carbohidrați, care după digestie sunt depozitați sub formă de glicogen în ficat și mușchi (dar pot fi stocați, indirect, și în țesutul adipos), pentru a fi folosiți când corpul are nevoie de energie, **alcoolul nu este depozitat**. Alcoolul rămâne în sânge până când este metabolizat și eliminat prin respirație, dar și prin urină și transpirație. Cum spuneam, ficatul îl procesează prioritar, considerându-l o substanță toxică ce trebuie eliminată cât mai repede din corp.

Caloriile aferente alcoolului - și are destul de multe, 7 kcal/g de alcool pur - sunt asimilate prioritar, în detrimentul altor nutrienți, pentru că alcoolul este tratat preferențial de organism, **împiedicând astfel utilizarea altor surse de energie până când alcoolul este complet procesat**.

Astfel, când consumăm alcool, ne creștem aportul caloric zilnic. Dacă ne preocupă să slăbim și să fim în deficit caloric, e bine să știm că alcoolul crește numărul total de calorii zilnice.



bloody mary: 45 ml vodcă | 90 ml suc de roșii | 15 ml suc de lămâie | puțin sos Worcestershire | puțin sos Tabasco sare | piper | tulpină de țelină

06

mâncăm mai mult
când bem?



06

Consumul de alimente nu este neapărat mai crescut la persoanele care consumă alcool în moderație, arată studiile din domeniu. **E mai probabil să mâncăm mai mult pe măsură ce cantitatea de alcool crește, ca urmare a amplificării senzației de foame** (percepția subiectivă, dată și de asocierea implicită a alcoolului cu mâncarea).

Numărul de calorii din alcool se adaugă la totalul caloriilor din ceilalți macronutrienți (proteine, grăsimi, carbohidrați) și crește aportul zilnic. În plus, așa cum am arătat, când consumăm alcool, organismul va procura energie prioritar din alcool, astfel că arderea grăsimilor va fi întârziată.

Consumul constant de alcool în exces față de nevoile de energie zilnice cel mai probabil favorizează depozitarea lipidelor și creșterea în greutate.

Într-un sondaj realizat în SUA de American Addiction Center, majoritatea respondenților au declarat că sunt dispuși să accepte o greutate suplimentară de 6 kilograme și să nu renunțe la alcool. **Ei cred despre caloriiile din alcool că sunt diferite de restul caloriiilor.**

Dar caloriiile sunt tot calorii, indiferent de sursă. În final este vorba despre o unitate de măsură.

Un metru de autostradă și un metru de șosea reprezintă tot un metru. Iar alcoolul, pe lângă faptul că are 7 kcal/g, **nu are nicio substanță nutritivă.** În plus, consumul de alcool - o toxină - nu doar că favorizează creșterea în greutate, dar aduce riscuri suplimentare pentru sănătate, cum ar fi risc crescut de cancer.

Studiile indică și faptul că persoanele care înregistrează episoade de bingeing de alcool sunt predispuse și la episoade de bingeing de mâncare. Mai mult, amatorii de bere și de țarie au obiceiuri alimentare mai puțin sănătoase comparativ cu consumatorii de vin.

Somnul insuficient este asociat cu un consum crescut de alcool, un consum suplimentar de mâncare și creșterea în greutate.

Mai puțin de 6 ore de somn/noapte duce la creșterea consumului de mâncare și de alcool, favorizând creșterea în greutate.

Cercetătorii subliniază și concluzia inversă: persoanele care consumă alcool în cantități moderate au un stil de viață moderat, în care nutriția și activitatea fizică sunt echilibrate pe termen lung, pentru a acomoda consumul de alcool.

Concluziile sunt trase în baza unor studii epidemiologice (cu cohorte mari, pe termen lung), unde sunt vizibile tendințe și relațiile dintre alcool și sănătate sunt stabilite mai degrabă pe baza unor asocieri și nu pe implicații cauză - efect. Concluziile sunt mai ferme în ce privește consumul excesiv de alcool, dar mai nuanțate și mai puțin certe în legătură cu efectele consumului moderat la diverse tipuri de persoane.

Alcoolul consumat nu este pur, deși există vodcă și cu 95% alcool (în general are 40%). De aceea când consumi o băutură, nu te ajută să calculezi 7 kcal/g la cantitatea pe care o ai în pahar. De exemplu, cocktailurile, băuturile tip alcopop, cidrul au zahăr, care le aduce calorii suplimentare.

Am inclus în acest ghid câteva rețete ca să ai o evaluare realistă a cantității de alcool vs porția standard și a prezenței altor ingrediente (siropuri dulci) din cocktailuri celebre, care aduc calorii suplimentare.

În capitolul de final vei găsi o listă cu numărul de calorii din băuturi și cocktailuri mai populare.



chocolate martini: 20 ml vodcă cu
aromă de vanilie | 20 ml lichior de
ciocolată | o linguriță sirop de ciocolată

07

excesul dăunează
grav sănătății.
dar consumul
moderat?



07

Burta de bere este reală?

Studiul SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) a investigat impactul consumului de alcool asupra sănătății la populația mediteraneană. Studiul a monitorizat 22.786 de absolvenți de universitate timp de 19 ani (în perioada 1999 - 2018).

Puțin peste 15.700 participanți au pornit cu o greutate normală. Pe parcurs, 873 dintre ei au devenit obezi. **Studiul a arătat că un consum de bere și spirtoase de peste 7 băuturi/săptămână este asociat cu un risc mai mare de creștere în greutate și de apariție a obezității**, comparativ cu persoanele care nu consumă alcool. Consumul de vin nu este asociat cu un astfel de risc.

Studiul SUN a mai arătat că **înlocuirea unei băuturi alcoolice cu apă** scade rata de apariție a obezității. În cazul berii, pe parcursul unei monitorizări ce a durat patru ani, s-a constatat chiar pierderea în greutate.

Multiple studii observaționale și unele studii experimentale (dar desfășurate pe o perioadă mai scurtă) arată că un consum de alcool intens este

corelat cu o creștere în greutate și poate fi un factor de risc pentru obezitate, dar nu și consumul moderat. La bărbați, creșterea adipozității este la nivel abdominal, dar și generală, în timp ce la femei crește în special **adipozitatea abdominală**, dată cu precădere de băuturi spirtoase și bere (nu și de vin).

Să ne reamintim că un consum moderat înseamnă 2 băuturi (porții)/ zi pentru bărbați și 1 băutură/ zi pentru femei. Peste 4 băuturi la bărbați și 2 la femei intră în zona de excese.

Concluzia frecventă despre impactul alcoolului asupra obezității este că **un consum moderat de alcool în cadrul unui stil de viață sănătos nu duce la o creștere în greutate**. De aceea, dacă te preocupă să slăbești și nu vrei să renunți la un pahar de vin, poți să îi faci loc în dieta zilnică, așa cum poți face loc și pentru ceva dulce, din când în când. Până la urmă, aportul caloric este definitiv pentru îngrășare, menținere sau slăbire.

Cum dormim după ce bem?

Ideea că alcoolul ne ajută să dormim mai bine este un mit. Alcoolul interferează cu procesele chimice din organism, ceea ce înseamnă că scade timpul alocat somnului de refacere (faza REM a somnului).

Calitatea somnului scade cu 24% la un consum moderat de alcool (2 porții/zi pentru bărbați și 1 porție pe zi/femei) și cu până la 40% la un consum ridicat.

Dacă mergi la culcare după ce ai consumat 40 ml de alcool pur, e posibil să adormi mai repede, dar ficatul va lucra pentru a metaboliza alcoolul, probabil timp de 4 ore.

Dacă ai device-uri de monitorizare a calității somnului, ai putea constata cu uimire că inclusiv un consum foarte light de alcool îți va afecta calitatea somnului (în medie cu 9%).

Paradoxul francez și longevitatea italienilor.

E important să aruncăm o privire la studiile legate de consumul de alcool în cadrul populațiilor mediteraneene, unde primează vinul. De acolo a venit un concept frecvent prezentat în lumea științifică, în ghidurile legate de consumul de alcool și în media: **alcoolul consumat cu moderație are un factor protectiv împotriva bolilor cardiovasculare.** De asemenea, un consum moderat ar putea avea și un **efect protector asupra creierului și funcțiilor cognitive** (din nou,

moderat, spre deosebire de consumul în exces, care crește riscul de reducere a capacităților cognitive).

Alte studii indică **o rată a mortalității mai scăzută la persoanele care consumă alcool moderat**, comparativ cu cei care nu consumă deloc sau consumă mai mult de 1- 2 băuturi/zi.

Se speculează că efectele benefice este posibil să vină în special din consumul de vin, care conține resveratrol și flavonoizi cu rol antioxidant. Această teorie poartă numele **J-curve of the French Paradox**.

(curba J pentru că se vede o reducere a riscurilor la un consum mic, după care riscul crește, în forma literei J)

Dar ipoteza J-curve of the French Paradox începe să devină controversată, după ce, în 2023, a apărut un studiu celebru care s-a uitat la cohortele de populații analizate în studiile observaționale anterioare: mai exact 107 studii realizate în perioada 1980 - 2021. Este vorba despre aproape 4.840.000 de participanți studiați, în total, dintre care 425.500 au murit.

Această meta-analiză a concluzionat că **nu există suficiente date pentru a declara că mortalitatea din toate cauzele este influențată semnificativ la un consum moderat de alcool**. Mai mult, a atras atenția ca unul dintre criteriile de selecție a non-consumatorilor de alcool din cadrul

studiilor precedente nu a ținut cont dacă aceștia erau consumatori aflați în perioada de abținere sau consumatori ocazionali. În plus, analizele epidemiologice uneori nu se uită la complexitatea stilului de viață când stabilesc corelații între alcool și efecte (corelații, nu cauzalități. Deși astfel de studii au limite, nu înseamnă deloc că nu au valoare, mai ales când ipoteza e validată sistematic).

Noua concluzie vehiculată în mediul academic este similară cu cea a unui alt studiu realizat în Italia (studiul Pianoro): nu există niciun efect protectiv direct al consumului redus sau moderat de alcool asupra mortalității din orice cauză la persoanele în vârstă, când datele sunt ajustate cu informații despre activitatea fizică și starea de sănătate percepută de respondenți.

În plus, multe studii observaționale se bazează pe consumul de alcool raportat în chestionare de către participanți, astfel că acuratețea datelor depinde de acuratețea declarațiilor subiective (oamenii raportează un consum mai mic cu 40 - 65%). De exemplu, pot spune că au băut un pahar de vin, când de fapt nu au consumat o băutură standard (un pahar de 125 ml), ci un pahar mare de vin, care este dublu.

Tocmai de aceea, în decembrie 2024, a apărut un studiu în care participanților li s-a analizat

cantitatea de acid tartric din urină, pentru a evalua consumul de vin real și a analiza impactul unui consum moderat. Studiul este mai larg și urmărește efectele dietei mediteraneene la persoanele cu risc de a dezvolta boli cardiovasculare - au diabet de tip II, hipertensiune, colesterol crescut, greutate peste medie sau istoric de boli cardiovasculare în familie. Monitorizarea a inclus 1.232 de participanți timp de 4 ani și concluzionează că **un consum redus - moderat de vin, măsurat cu un biomarker obiectiv, este asociat cu o rată mai scăzută a afecțiunilor cardiovasculare la populațiile mediteraneene cu risc cardiovascular crescut.**

Așadar, până la urmă este ok sau nu consumul moderat? Subiectul rămâne controversat în lumea academică și cel mai bine sumarizează concluziile Prof. Giovanni de Gaetano, el însuși autorul unor studii relevante în domeniu care subliniază efectele benefice ale consumului moderat de alcool la populațiile mediteraneene.

Relația dintre consumul de alcool, în special vin, și riscul de afecțiuni cardiovasculare rămâne un subiect de dezbatere continuă, în ciuda deceniilor de cercetări în domeniu. Numeroase studii au sugerat că un consum moderat de vin, adesea

definit ca un pahar pe zi, de preferință în timpul mesei, este asociat cu un risc redus de mortalitate totală și de incidență a bolilor cardiovasculare. Totuși, acest efect aparent protector este umbrit de incertitudini persistente.

Acest studiu (cel din decembrie 2024) arată că **un consum moderat de vin poate face parte dintr-o dietă sănătoasă pentru inimă**. Cu toate acestea, concluziile ne reamintesc și de **riscurile asociate cu niveluri mai ridicate** de consum, subliniind importanța moderației.”

Prof. Giovanni de Gaetano mai spune:

”Curba sub formă de J nu este prezentă în orice situație. Este valabilă pentru infarctul de miocard, dar nu și în cazul fibrilației atriale. Am arătat că există diferențe între bărbați și femei - efectul benefic la femei dispare mult mai rapid. Vârsta are un rol important: o femeie de 40 de ani fără risc cardiovascular nu are nimic de câștigat de pe urma consumului moderat.

Există și diferențe între țări. În Franța și Italia efectele benefice sunt mai îndelungate decât în Germania, UK sau Suedia. Dar chiar și în țările în care consumul moderat nu e atât de frecvent, putem să observăm o curbă J mică, dar însemnată.”

Cu toate acestea, **nimeni nu ar trebui să înceapă să consume alcool ocazional sau moderat doar pentru că există un potențial efect asupra sănătății cardiovasculare. Alți factori - o alimentație sănătoasă, activitate fizică efectuată constant, lipsa fumatului și menținerea unei greutate în limite normale - sunt mult mai eficienți pentru sănătatea noastră.**

Subliniez că efectul potențial pozitiv a fost identificat la consumul moderat, în special la vin și în general a fost studiat la populațiile mediteraneene.

Nu e e niciun dubiu legat de impactul negativ al consumului excesiv sau al consumului mai rar, dar episodic (cu binging). **Alcoolul în exces afectează grav sănătatea și crește riscul de deces.**

Binging înseamnă mai mult de 4 băuturi pentru femei sau 5 băuturi pentru bărbați în două ore. Un consum episodic, dar cu cantități mari e mai nociv decât un consum constant moderat.

Pentru că vorbim frecvent despre dieta mediteraneană, iar acum am menționat numeroase studii despre consumul de vin la populațiile mediteraneene, propun să ne uităm la

durata de viață în aceste țări vs România.

Țara	Durata de viață	Ani de viață sănătoasă	Consum litri alcool pur/ loc.
Italia	83,72	67,4	8,08
Spania	83,67	61,2	11,11
Franța	83,13	64,4	10,91
România	75,97	59	16,96

România a fost, în 2024, nr. 1 mondial la consumul de alcool pur pe cap de locuitor (cf statista.com), iar Bangladesh este la celălalt capăt al clasamentului, cu 0,01 l alcool pur/ cap de locuitor anual.

Un studiu care a analizat 600.000 de consumatori de alcool (cu 40.300 de decese înregistrate) a ajuns la concluzia că un impact semnificativ asupra mortalității din toate cauzele apare la un consum mai mare de 100 g alcool/săptămână (adică de la un consum moderat în sus).

Iată cum **se reduce durata estimată de viață** la 40 de ani, la un consum de peste 100 g alcool/ săptămână (aproximativ mai mare de 10 băuturi):

/ **cu 6 luni**, la un consum între **100 - 200 g/ săptămână**

/ **cu 1-2 ani**, la un consum de **200 - 300 g/ săptămână**

/ **cu 4-5 ani**, la un consum de peste **350 g/ săptămână**.

Notă: Într-o sticlă de 0,75 l de vin sunt aproximativ 75 g de alcool (estimativ, contează, desigur, tăria vinului).

Riscul de cancer începe de la prima picătură.

Chiar dacă efectul alcoolului consumat ocazional sau moderat ar putea avea un efect pozitiv asupra sănătății cardiovasculare, dacă ne uităm la riscul de cancer, în ultimii ani a apărut ideea că **nici un nivel de consum de alcool nu poate fi considerat sigur.**

"**Riscul începe de la prima picătură**", arată recomandările Organizației Mondiale a Sănătății. "Cea mai sigură cantitate de alcool este să nu bei deloc", spune, din 2023, și ghidul Canadei. Noile ghiduri devin din ce în ce mai stricte în ce privește cantitatea minimă de alcool. În 2025 urmează să vedem și ghidul actualizat al SUA. Între timp, în ianuarie 2025, US Surgeon General a emis un avertisment că **o băutură pe săptămână** este asociată **cauzal** cu un risc crescut cu 10-17% pentru 7 cancere.

Studiile au identificat o asociere cauzală între consumul de alcool și cancerul cavității orale, faringelui, laringelui, esofagului, ficatului, intestinului gros (colon, rect), iar, la femei, un risc crescut de cancer de sân. Este posibil ca alcoolul să crească și riscul de cancer de pancreas și plămâni. Nu există date convingătoare legate de cancerul de stomac.

Alcoolul fost declarat carcinogen de gradul 1 încă din 1988 de Agenția Națională pentru Cercetarea Cancerului. În afară de aflatoxină, nicio altă substanță carcinogenă nu a fost atât de studiată.

La nivel global, 4,1% din totalul cancerelor sunt cauzate de alcool, trei sferturi dintre acestea fiind la bărbați. Aproximativ 17% dintre cancererele de ficat sunt cauzate de alcool, precum și 32% dintre cancererele de esofag.

La femei, inclusiv un consum moderat crește riscul de cancer de sân, cea mai frecventă formă de cancer care provoacă decese la femei.

Estimativ, 6-8% din cancererele de sân la femei sunt cauzate de consumul de alcool. O treime dintre cazurile de cancer de sân cauzate de alcool în Europa sunt atribuite unui consum **redus** de alcool, de până la 2 pahare de vin (mici) pe zi.

Dincolo de un consum moderat, care înseamnă 10 g de alcool/zi, **fiecare alte 10 g de alcool consumate suplimentar într-o zi, impactează sănătatea și mai mult.** Alcoolul duce la un nivel crescut de estrogen, care este corelat cu riscul de apariție a cancerului de sân.

Este bine să cunoaștem care sunt riscurile asociate consumului de alcool, de la consumul redus și moderat, până la cel excesiv. Există și alte riscuri, pe care nu le-am detaliat aici, pentru că sunt legate în special de consumul în exces (afectarea funcțiilor cerebrale, efectele negative asupra tractului digestiv, degradarea ficatului etc).

Am considerat că este important să abordăm toate aspectele legate de afirmațiile privind efectul protector al alcoolului în cazul unui consum moderat, deoarece este o informație pe care o vei regăsi frecvent și este bine să o judeci cu ochi critic. De asemenea, discuția despre riscul de apariție a cancerului este și va rămâne pe agenda publică în 2025 și mai departe. Este bine să fim la curent cu recomandările autorităților, în condițiile în care datele indică o informare insuficientă a populației generale pe acest subiect.



negrone: 30 ml gin | 10 ml vermut
dulce | 30 ml campari

08

*cum să ai mai mult
control asupra
consumului de alcool*



08

Iată ce poți să faci să ai mai mult control asupra ocaziilor în care consumi alcool.

/ **Alternează un pahar de băutură cu un pahar de apă.** Te ajută să consumi mai puțin alcool la ocazia respectivă și să previi deshidratarea.

Alcoolul deshidratează. La fiecare 10 ml de etanol ingerat, rinichii încep să producă exces de urină. O băutură standard duce la eliminarea a 150 ml de lichid.

/ **Fă pauze între băuturi.** Acordă timp corpului să proceseze alcoolul consumat. O pauză mai lungă între băuturi poate ajuta la menținerea unui nivel mai scăzut de alcool în sânge.

/ **Nu consuma alcool pe stomacul gol.** Optează să iei niște gustări în timp ce bei, dacă alcoolul pe care îl consumi nu este în cadrul unei ieșiri la masă.

/ Poate e mai distractiv să bei shoturi deodată cu toată lumea. Dar e mai bine **să bei în ritmul tău**, decât în ritmul rundelor în care se servește băutura pentru toți.

/ **Optează pentru pahare mici** - un pahar mic de vin, de 125 ml, în loc de un pahar mare, de 250 ml, care îți dă dublul numărului de calorii.

/ În loc de cocktailuri, care au siropuri cu zahăr, **o alegere mai bună dpdv caloric** sunt amestecurile de alcool cu un **mixer** care să fie o băutură **fără zahăr** (ex Cola Zero cu rom).

/ **Păstrează opțiuni sănătoase de mâncare în frigider**, pentru când te întorci acasă, la miezul nopții.

/ **Dacă te chinuie mahmureala a doua zi, bea săruri de hidratare** orală pentru a mai diminua senzația neplăcută, refăcând echilibrul electrolitic (sărurile se găsesc la orice farmacie). După consumul de alcool, corpul pierde o cantitate semnificativă de apă și electroliți prin urinare excesivă, ceea ce duce la deshidratare, una dintre principalele cauze ale simptomelor de mahmureală.

/ **Stabilește o limită înainte de a începe să bei**: decide din timp câte băuturi vei consuma la acea ocazie și respectă planul pentru a preveni excesul.

/ Alege calitatea în detrimentul cantității.

Comandă un pahar de vin mai scump, la restaurant, în loc să iei o sticlă dintr-un vin mai ieftin.

/ Aplică regula de 20 de minute - fă o pauză de măcar 20 de minute după ce ai terminat o băutură, înainte de a începe alta.

/ Dacă rezonezi bine cu regulile, iată alta:
regula 1-2-3: 1.- Nu consuma mai mult de o băutură pe oră. 2- Nu consuma mai mult de două băuturi pe ocazie. 3 - Dacă ai încălcat 2, nu depăși 3 băuturi pe ocazie.



b52: 15 ml kahlua | 15 ml irish cream
| 15 ml grand marnieri

09

ce e de făcut
mai departe?



09

Gândește-te în ce linii vrei să îți definești relația cu alcoolul. Vrei să renunți la consumul de seară și să ai un consum moderat la o ieșire cu prietenii? Poate vrei să consumi doar ocazional, la o nuntă, la petrecerea de la serviciu, de Anul Nou. Sau poate te decizi, ca prim pas, să ai un consum mai redus sau mai mindful - bei mai încet, lași mai mult timp între băuturi.

Analizează cum îți afectează alcoolul prioritățile, activitățile zilnice, relația cu ceilalți (pozitiv sau negativ). Vezi ce pattern-uri sunt în consumul tău de alcool - de exemplu, inevitabil te îndrepti spre paharul de vin când ajungi acasă (celebrul "from 9 to wine") sau ieși în fiecare vineri seara să bei ceva.

Eu, personal, nu sunt consumatoare de alcool, nici măcar ocazional, foarte rar se întâmplă să beau ceva (o dată la un an - doi). Asta pentru că nu vreau să compromit antrenamentele mele de sport, să renunț la diminețile în care mă trezesc fresh și, în plus, nu vreau să îmi încarc ziua cu niște calorii inutile. Alcoolul consumat după exerciții cu greutate scade semnificat creșterea masei musculare - sinteza proteinelor din mușchi scade și cu 37%.

Nu simt nevoia să mă destreserez cu un pahar de vin la final de zi. Consider că pot să ies cu un grup în care toată lumea consumă alcool și să nu beau nimic, fără să simt vreo presiune din partea celorlalți. Cei din jur nu prea își bat capul legat de cât consum eu sau nu. La ieșirile în grup (și nu numai), fiecare e mai preocupat de imaginea de sine :) Probabil că presiunea o resimțim mai degrabă subiectiv. În general, cei din jur înțeleg, nu insistă și apoi pur și simplu nu le mai pasă.

Dar asta sunt eu. Fiecare are propria sa abordare. De exemplu, unele studii arată că la persoanele în vârstă un pahar de alcool ajută la dezinhibare în interacțiunile sociale și crește apetitul, în contextul în care mulți seniori suferă de lipsa de socializare și au tendința de a mânca foarte puțin, devenind fragili.

Fiecare face alegerile pentru sine, cu plusuri și minusuri. E important însă să decidem în cunoștință de cauză și să ne asumăm responsabilitatea pentru alegerile pe care le facem.

Cheers to you!



10

calorii
în bănturi

calorii în cocktailuri



pina colada
200 ml
526 kcal



daiquiri
120 ml
222 kcal



margarita
250 ml
336 kcal



mojito
250 ml
214 kcal



chocolate martini
175 ml
438 kcal



cosmopolitan
120 ml
200 kcal



gin tonic
250 ml
190 kcal



long island iced tea
250 ml
276 kcal



screwdriver
250 ml
190 kcal



bloody mary
250 ml
140 kcal



rum & coke
250 ml
185 kcal



tequila sunrise
200 ml
232 kcal

calorii în diverse băuturi

Băutura	Brand	Greutate	Calorii	Alcool
Bere fara alcool	Stella Artois	330	59,4	0%
Bere	Heineken	330	138,6	5%
Bere	Peroni	330	138,6	5%
Bere brună	Silva	500	191,4	7%
Bere	Peroni Capri	330	132	4,20%
Bere	Lefte	330	191,4	6,60%
Bere	Corona Extra	330	138,6	4,50%
Bere	Ursus Premium	500	205	5%
Bere	Tuborg	500	205	5%
Bere Radler	Ciuc lămâie și zmeură	500	160	0%
Bere	Ursus Cooler lămâie	500	150	0%
Bere	Fresh	500	85	0%
Bere	Desperados cu gust de tequila	400	236	5,90%
Rom cubanez	Havana Club	50	102,5	35,00%
Aperol	Campari	50	79,6	11%
Vermut	Campari	50	117,75	25%
Vermut	Martini	50	75	15%
Jagermeister	Jaeger	30	75	35%
Beefeater	Gin&Tonic Blood Orange	250	130	4,90%
Mojito	Hard Rock	500	174,9	5%
Absolut	Cocktail Vodca Zmeură și lămâie	250	132,5	5%
Whiskey	Ballantine's	50	110,5	40%
Whiskey	Jack Daniel's	50	111	40%
Whiskey	J&B	50	111	40%
Vodka	Absolut	50	110,5	40%
Tequilla	Tequilla Blanco	50	96,5	35%
Gin	Beefeater	50	110	40%
Gin	Whitley Neill Zmeură	50	13	0%
Prosecco	Brut	125	80	11%
Prosecco	Extra Dry	125	100	11%
Vin sec		150	122-125	13-14%
Vin		150	108-120	10-11,5%



Citește și ghidul gratuit
cu informații utile despre **PROTEINE**

downloadează



Surse din care am preluat informații prezentate în acest material:

Alcohol Tied to 750,000 Cancer Cases Worldwide in 2020

<https://www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2021/cancer-alcohol-global-burden>

Alcohol Metabolism

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/alcohol-metabolism>

Alcohol in the body

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC543875/>

Alcohol intake in relation to diet and obesity in women and men

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2058587/>

Alcohol intake and body weight: a paradox

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9989676/>

The effect of ethanol on fat storage in healthy subjects

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1545851/>

Alcohol Consumption and Obesity: An Update

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25741455/>

Type of alcoholic beverage and incidence of overweight/obesity in a Mediterranean cohort: the SUN project

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21146360/>

Substitution Models of Water for Other Beverages, and the Incidence of Obesity and Weight Gain in the SUN Cohort

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5133076/>

Changes in water and beverage intake and long-term weight changes: results from three prospective cohort studies

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3628978/>

Influence of alcohol consumption and various beverages on waist girth and waist-to-hip ratio in a sample of French men and women

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9877253/>

Alcohol intake in relation to body mass index and waist-to-hip ratio: the importance of type of alcoholic beverage

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15918929/>

Dose-dependent effects of alcohol on appetite and food intake

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15059684/>

The association of lifetime alcohol use with measures of abdominal and general adiposity in a large-scale European cohort

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21559044/>

Effect of alcohol consumption on food energy intake: a systematic review and meta-analysis

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effect-of-alcohol-consumption-on-food-energy-intake-a-systematic-review-and-metaanalysis/2F9AB5C64A86329EB9E817ADAEC3D88C>

Alcohol and cancer

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16455479/>

European Code Against Cancer

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>

No level of alcohol consumption is safe for our health

<https://www.who.int/europe/news-room/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

Healthy life years at birth by sex

<https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00150/default/table?lang=en>

Moderate alcohol consumption and breast cancer in women: from epidemiology to mechanisms and interventions

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23072454/>

Alcohol consumption by aging adults in the United States: health benefits and detriments

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18926132/>

Alcohol and Neural Network Activity: A New Link Between Alcohol in Moderation and Cardiovascular Health?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37316113/>

The protective effect of alcohol consumption on the incidence of cardiovascular diseases: is it real? A systematic review and meta-analysis of studies conducted in community settings

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31964375/>

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29676281/>

No Direct Survival Effect of Light to Moderate Alcohol Drinking in Community-Dwelling Older Adults

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26592735/>

Why Do Only Some Cohort Studies Find Health Benefits From Low-Volume Alcohol Use? A Systematic Review and Meta-Analysis of Study Characteristics That May Bias Mortality Risk Estimates

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38289182/>

Wine and Health: Challenging the 'No Safe Level' Claims

<https://www.meiningers-international.com/wine/insights/wine-and-health-challenging-no-safe-level-claims>

Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analyses

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37000449/>

Long-term effects of alcohol consumption on anxiety in adults: A systematic review

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460324000960>

Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29549064/>

Urinary tartaric acid as a biomarker of wine consumption and cardiovascular risk: the PREDIMED trial

<https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehae804/7920812?login=false>

Per capita alcohol consumption worldwide 2024, by country

<https://www.statista.com/forecasts/1148811/per-capita-alcohol-consumption-by-country#:~:text=The%20alcohol%20consumption%20per%20capita,of%2016.95%20liters%20to%20Romania.>

U.S. Surgeon General Issues New Advisory on Link Between Alcohol and Cancer Risk

<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/alcohol-cancer/index.html>



###

Informațiile și sfaturile prezentate în această carte au scop educațional și informativ și nu trebuie interpretate ca fiind recomandări medicale sau diagnostice. Autorul nu este medic și nu oferă sfaturi medicale personalizate. Ar fi bine să consultați un medic sau un specialist înainte de a începe orice dietă nouă, regim de exerciții fizice sau modificări ale stilului de viață.

Rețetele și recomandările prezentate sunt generale și nu iau în considerare alergiile, intoleranțele alimentare, afecțiunile medicale sau alte particularități individuale. Este responsabilitatea fiecărei persoane să verifice ingredientele și să se asigure că acestea sunt sigure pentru consumul propriu. Autorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice reacție adversă sau complicație care ar putea apărea ca urmare a utilizării informațiilor și rețetelor din această carte.

Important:

- 1/ Consultă un medic sau un dietetician înainte de a face modificări majore în dieta sau stilul tău de viață.
- 2/ Verifică întotdeauna etichetele alimentelor pentru a evita ingredientele care ar putea provoca reacții alergice.
- 3/ Utilizează aceste informații ca un ghid general și personalizează-l în funcție de nevoile și condițiile individuale.



ce se întâmplă în
corpul tău când bei

alcoolul



dana@wellbeingcircle.ro

www.wellbeingcircle.ro

[Abonează-te pe site la newsletterul meu](#)

3X Better

drepturi de autor © 2025 Dana Dobrescu

Toate drepturile rezervate.

wellbeing
circle
REDESIGN YOUR LIFE