

## Happy hour: attenzione al lato oscuro dell'alcol

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La risposta in sintesi

Gentile Marinella, non c'è dubbio che il rito dell'happy hour crei una sorta di dipendenza: ma solo per il divertimento di ritrovarsi insieme, fra amiche e amici, o anche per l'azione sotterranea dell'alcol, che poco per volta crea il "bisogno" dell'aperitivo? Le anticipo subito la risposta: l'alcol è un seducente facilitatore sociale, ma alla lunga soggioga la nostra libertà di scelta e ci presenta un conto pesante in termini di salute. Benissimo quindi trovarsi e divertirsi con le amiche: ma senza esagerare con gli spritz e mantenendo una rigorosa sobrietà di fondo.

In questo video illustro:

- l'innegabile effetto euforizzante del ritrovarsi fra amiche, magari dopo una giornata o una settimana di duro lavoro;
- come il crescente consumo di alcolici, sia fra le adolescenti che fra le donne in perimenopausa, stia però creando un grave problema di salute a livello individuale e collettivo;
- come l'alcol ci faccia sentire più allegre, disinibite, spiritose, e anche rilassate e disponibili sul piano sessuale;
- i danni che, tuttavia, l'happy hour provoca all'intestino, al fegato e al cervello quando diventa un'abitudine quasi quotidiana;
- perché la progressiva dipendenza dagli aperitivi si basa sul principio di ricompensa, che agisce nel cervello profondo a livello biologico ed emotivo;
- le conseguenze di una bevuta eccessiva sulla qualità del sonno e sullo stato di benessere al risveglio;
- come l'alcol abituale tenda inoltre ad accrescere il peso corporeo e la glicemia;
- i benefici del movimento fisico mattutino come risposta sana allo stress quotidiano e all'accumulo di tensioni negative.

Realizzazione tecnica di Monica Sansone