

L'alcool etilico, o etanolo, che tutti chiamiamo alcool, è una sostanza con proprietà psicoattive molto diffusa e contenuta a concentrazioni differenti in diversi tipi di bevande che incontriamo nella vita di ogni giorno. L'alcol una volta ingerito giunge nello stomaco dove viene metabolizzato da un enzima che si chiama alcol deidrogenasi che produce l'acetaldeide. Una volta in circolo viene eliminato per il 2% con il respiro, per il 2% con urina e sudore, per il 20% in altri tessuti e il 70-80% giunge al fegato dove attraverso diversi meccanismi viene metabolizzato. E' per questo motivo che il consumo massiccio e continuato di alcool porta nel tempo a seri danni epatici. Esistono bevande a BASSO contenuto alcolico (da 3 a 14 gradi = percentuale di alcool etilico o etanolo - in volume - contenuta in una bevanda) o "fermentate" (il vino, la birra, il sidro, gli spumanti), bevande con gradazione INTERMEDIA (da 15 a 30 gradi), che si ottengono con l'aggiunta di acqua, zuccheri, essenze o erbe aromatiche (gli amari, gli aperitivi) e bevande ad ALTO contenuto di alcool (dai 30 ai 70 e più gradi), i "superalcolici" o "distillati" (il whisky, il gin, la vodka, le grappe, le acqueviti). Recentemente sono stati introdotti gli "Alcolpop" molto in voga fra i teenagers. Sono bevande a base di frutta molto zuccherine e con una gradazione alcolica fra i 5 e i 7 gradi. Dannose perché spesso bevute in grossi quantitativi specialmente dai più giovani. Normalmente si parla di unità alcolica pari a 12 grammi di alcool. Una unità alcolica corrisponde a un bicchiere di vino o a una lattina di birra da 33 cc o a un bicchierino di superalcolico.

L'alcool è una sostanza con la quale fin dalle sue origini l'uomo ha avuto una notevole confidenza.

Essendo la fermentazione un processo naturale, la scoperta casuale dell'alcool e dei suoi effetti ebbe luogo già nell'antichità. Fu a partire dal XIX secolo che, con l'industria delle distillerie, i problemi creati dall'abuso di alcool divennero evidenti in tutta la loro gravità e nel 1852 venne coniata per la prima volta la parola alcolismo. Non esistono livelli di consumo privi di rischi. La quantificazione dei consumatori a basso rischio (moderati) di alcool si basa, intuitivamente, sull'identificazione dei consumatori che NON eccedono le quantità che gli Organismi di tutela della salute indicano come "limite massimo" da non superare per non incorrere in rischi, pericoli o danni completamente o parzialmente evitabili a fronte di bassi consumi o, per contesti o condizioni definiti (alcohol free) dell'astensione nel consumo (guida, gravidanza, luoghi di lavoro, infanzia e adolescenza, assunzione di farmaci).