

Diabete Tipo 2 e alcol

/ 22.02.2021

di Laura Botticelli

*Cara Laura, incuriosito dal suo precedente articolo sulla birra (ndr: v. «Azione» del 21 dicembre 2020, [Una pinta contro il diabete?](#)) le pongo un altro quesito che mi sta a cuore poiché mi hanno appena diagnosticato il diabete di tipo 2. Posso ancora bere alcolici in generale? / **Mauro***

Caro Mauro, normalmente, se il diabete è ben gestito e il medico è d'accordo, una bevanda alcolica occasionale da consumarsi durante un pasto di solito non ha grandi controindicazioni. Io purtroppo non posso rispondere con un sì o no assoluto alla sua domanda perché non ho sufficienti elementi per valutare in modo appropriato il quadro clinico della sua situazione. La invito quindi a porre la questione al suo medico di famiglia o al diabetologo, perché sono temi e iniziative delicate che è sempre bene soppesare con accuratezza.

In generale posso dire che quantità moderate di alcol possono causare un aumento della glicemia mentre l'eccesso di alcol può effettivamente ridurre il livello di zucchero nel sangue, facendolo tuttavia scendere - certe volte - a livelli pericolosi, specialmente per le persone con diabete di tipo 1. Questo perché il fegato, che normalmente rilascia lo zucchero immagazzinato per contrastare la caduta dei livelli di zucchero nel sangue, è impegnato a metabolizzare l'alcol ingerito e quindi il livello di zucchero nel sangue potrebbe non ricevere la spinta di cui ha bisogno dal fegato per risalire. L'alcol può provocare un abbassamento dello zucchero nel sangue subito dopo averlo bevuto e fino a 24 ore dopo.

È importante quindi non bere bevande alcoliche a stomaco vuoto soprattutto per chi assume insulina o altri farmaci per il diabete. Meglio mangiare prima di bere o bere durante un pasto per evitare un'ipoglicemia. Per quel che concerne la scelta dell'alcolico bisogna ricordarsi che la birra leggera e il vino secco hanno meno calorie e carboidrati rispetto ad altre bevande alcoliche. I cocktail misti zuccherini piuttosto che i vini dolci sono invece da evitare.

Il consumo moderato di alcol è definito come non più di un drink al giorno per le donne di qualsiasi età e gli uomini di età superiore ai 65 anni, e due drink al giorno per gli uomini sotto i 65 anni. Un drink equivale a 3dl di birra, 1,4 dl di vino o 40ml di alcolici distillati.

Tengo comunque a ricordare che non si deve esagerare con l'alcol perché oltre ad apportare calorie

vuote può avere influenza sull'appetito e il giudizio o la forza di volontà, facendoci fare scelte alimentari scadenti o causando un'abbuffata e il tutto può influire sul controllo della glicemia e del peso corporeo.

Inoltre occorre tenere ben presente che, poiché l'alcol può abbassare i livelli di zucchero nel sangue molto tempo dopo aver bevuto l'ultimo drink, è buona prassi controllare il livello di zucchero nel sangue prima di andare a dormire. Se il livello di zucchero nel sangue non è compreso tra 5,6 e 7,8 mmol/L è meglio fare uno spuntino prima di andare a letto per contrastare un calo per l'appunto del livello di zucchero nel sangue.

Se quindi il suo medico le dà l'ok, potrà sorseggiare una birretta magari durante una bella grigliata o un buon vino durante una cena speciale, ma prima - mi raccomando - verifichi.