

**Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata.**

Vino e bevande alcoliche, anche se contengono molta acqua, sono da controllare.

Forniscono una elevata quantità di calorie legata all'etanolo, sostanza non essenziale, anzi tossica per l'organismo.

Di conseguenza le bevande alcoliche non sono indicati nelle diete dimagranti e neppure nelle prime fasi della vita (fino all'età adulta).

Se avete l'abitudine di accompagnare il pasto con un bicchiere di ottimo vino non vedo perché cercare di dissuadere.

Ma anche se i polifenoli contenuti nel vino rosso aiutano nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, personalmente preferisco il pomodoro, la frutta, il cioccolato dove se ne trovano altrettanti.

A ognuno la sua scelta.

Ricordo solo che i superalcolici non hanno dimostrato alcun effetto benefico per la salute e che l'assunzione di alcuni farmaci prevede la abolizione dell'alcool.

francapasticci.it