Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Perché consumare bevande alcoliche rende assetati?

Lun 16/07/2018 - 10:36

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Dopo una serata passata a bere una lauta quantità di alcol, subentra al mattino seguente una forte sete, spesso seguita da stati di malessere quali mal di testa, capogiri e nausea.

L'alcol ha un effetto diuretico sul nostro corpo, favorendo quindi l'eliminazione dei liquidi (urina) attraverso i reni. Attraverso la diuresi si presenta una carenza di liquidi che può portare anche alla disidratazione. La sete in questo caso è sintomo di una mancanza di liquidi, per questo di norma dopo aver consumato molti alcolici si tende a bere più acqua del solito, consentendo così di avere un apporto bilanciato liquidi nel corpo.

Secondo una recente ricerca dell'Università di medicina di Graz (Austria) la sete viene indotta dall'ormone fattore di crescita dei fibroblasti denominato FGF21. Tale ormone si sviluppa nel fegato e stimola la sensazione di sete che viene inviata al cervello. I ricercatori hanno scoperto che dopo il consumo di alcol l'ormone FGF21 si ritrova nel sangue in dosi maggiori rispetto a quando l'alcol non è presente.

Bere un bicchiere d'acqua fra le diverse bevande alcoliche che si andranno a consumare aiuta ad attenuare i sintomi della sete e della spossatezza. Il rimedio più efficace rimane comunque sempre quello di non esagerare con il consumo di alcol.