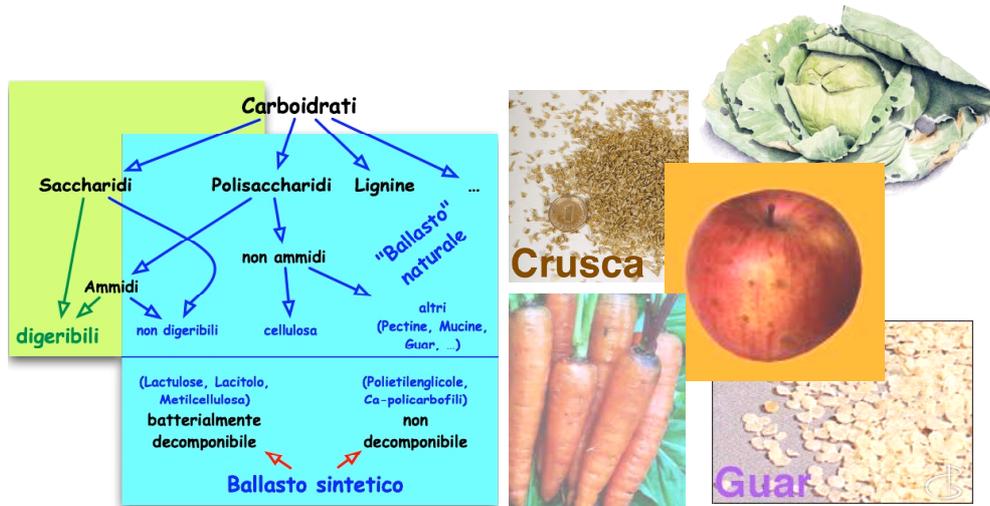


Sostanze di ballasto in alimentari



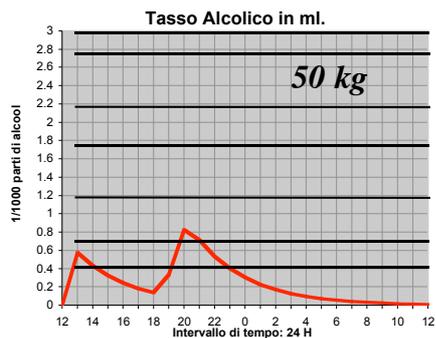
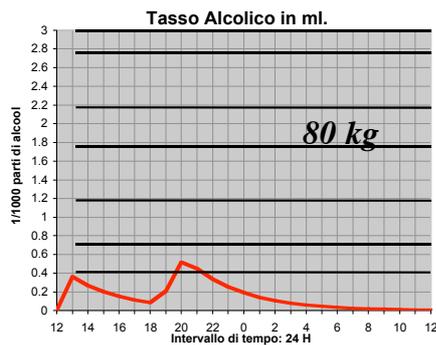
I papi dell'alimentazione ritengono „giusto“ un'aliquota di 15 ... 30 gr di „ballasto“ per giorno nella nostra nutrizione. Non è chiaro, in che misura incidono le diverse sostanze e che effetti collaterali abbiano in esagerazione. Sicure per le cellulose (p.es. crusca) è flatulenza e malassorbimento di minerali (specialmente metallici).

Effetti dell'alcol sull'essere umano Europeo

Esempio:

Pranzo: 1 bicchiere di vino; **Cena:** 1 Cynar; 1 bicchiere di vino; 1 Fernet

Corrisponde a 54 gr di alcol puro. Per una persona di 50 kg risulta un consumo di 1.1 gr / kg, per una persona di 80 kg di 0.7 gr / kg. Evidente che 0.8% di alcolemia diventa un pericolo pubblico guidando la macchina!



0.4 ‰: Vivacità. Il soggetto potrebbe essere loquace ed avere un senso diffuso di benessere. Leggero rallentamento delle reazioni.

0.7 ‰: Euforia. Maggiore sicurezza in se stessi e perdita delle inibizioni. Perdita di attenzione, capacità di giudizio e controllo.

1.2 ‰: Eccitazione Instabilità emotiva, perdita della capacità di valutazione. Percezione e coordinazione diminuite (andatura barcollante). Tempi di reazione allungati, possibile nausea e desiderio di sdraiarsi.

1.8 ‰: Confusione Disorientamento, confusione mentale e capogiri. Emozioni esagerate - paura, rabbia e angoscia. Alcune perdite di percezione. Soglia del dolore abbassata, equilibrio precario e dizione biascicata. Sono in assenza di stimoli esterni.

2.2 ‰: Stato di incoscienza Apatia, inerzia generale, paralisi imminente. Inabilità marcata a stare in piedi o camminare. Vomito, incontinenza, incoscienza, sonno, coma.

2.8 ‰: Coma etilico Coma perdita della sensibilità. Riflessi abbattuti. Ipotermia, circolazione e respirazione indebolita. Morte possibile.

3 ‰: Possibile morte Morte per paralisi respiratoria