

Per molte persone, una notte di bevute può portare a un successivo mattino con sintomi spiacevoli e ai temibili effetti dei postumi.

Cosa ci dice la scienza di questo fenomeno?

Quali sono le cause dei sintomi tipici dei postumi?

E la domanda, forse antica quanto i postumi, è: esistono rimedi reali?



Che cos'è un postumo?

Un postumo si riferisce a una serie di sintomi che insorgono come conseguenza del bere troppo alcol. I sintomi tipici includono affaticamento, debolezza, sete, mal di testa, dolori muscolari, nausea, mal di stomaco, vertigini, sensibilità alla luce e ai suoni, ansia, irritabilità, sudorazione e aumento della pressione sanguigna. I postumi possono variare da persona a persona.

Quali sono le cause dei sintomi dei postumi?

Diversi fattori possono contribuire ai postumi:

- » **Lieve disidratazione:** L'alcol sopprime il rilascio di vasopressina, un ormone prodotto dal cervello che invia segnali ai reni inducendoli a trattenere liquidi. Di conseguenza, l'alcol aumenta la minzione e la perdita eccessiva di liquidi. La lieve disidratazione che ne consegue contribuisce probabilmente ai sintomi dei postumi come sete, affaticamento e mal di testa.
- » **Sonno disturbato:** Le persone possono addormentarsi più rapidamente dopo aver bevuto alcol, ma il sonno è frammentato e tendono a svegliarsi prima. Ciò contribuisce all'affaticamento, nonché alla perdita di produttività.
- » **Irritazione gastrointestinale:** L'alcol irrita direttamente la mucosa gastrica e aumenta il rilascio di acido. Ciò può causare nausea e disagio allo stomaco.
- » **Infiammazione:** L'alcol aumenta l'infiammazione nell'organismo. L'infiammazione contribuisce al malessere che le persone avvertono quando sono ammalate, quindi può svolgere un ruolo anche nei sintomi dei postumi.
- » **Esposizione ad acetaldeide:** Il metabolismo dell'alcol, principalmente da parte del fegato, crea il composto acetaldeide, un sottoprodotto tossico di breve durata, che contribuisce all'infiammazione di fegato, pancreas, cervello, tratto gastrointestinale e altri organi.

Altre sostanze che contribuiscono ai sintomi dei postumi

L'alcol è il principale responsabile dei postumi, ma altri componenti delle bevande alcoliche possono contribuire ai sintomi dei postumi o peggiorarli.

- » I congeneri sono composti, diversi dall'alcol etilico, prodotti durante la fermentazione. Queste sostanze contribuiscono al gusto e all'odore delle bevande alcoliche. Gli alcolici più scuri, come il bourbon, che tendono ad avere livelli più elevati di congeneri rispetto agli alcolici chiari, possono peggiorare i sintomi dei postumi per alcune persone.
- » I solfiti sono composti che vengono aggiunti al vino come conservanti. Le persone con sensibilità ai solfiti possono manifestare mal di testa dopo aver bevuto vino.

- » **Mini-astinenza:** Mentre si beve, le persone possono sentirsi più calme, rilassate e persino euforiche, ma il cervello si adatta rapidamente a questi effetti positivi mentre cerca di mantenere l'equilibrio. Di conseguenza, quando l'entusiasmo scompare, il soggetto può sentirsi più irrequieto e ansioso di prima di bere.

Dato che le persone sono così diverse, è difficile prevedere quante bevande alcoliche causeranno un postumo. Ogni volta che una persona beve fino a intossicarsi, c'è la possibilità che possa avere un postumo il giorno successivo.

Quando avviene il picco dei postumi e quanto dura?

I sintomi dei postumi raggiungono il picco quando la concentrazione di alcol nel sangue nell'organismo ritorna a circa zero. I sintomi possono durare 24 ore o più.

I postumi sono pericolosi o sono solo dolorosi?

I postumi possono essere dolorosi e pericolosi. Durante un postumo, l'attenzione, il processo decisionale e la coordinazione muscolare di una persona possono essere tutti compromessi. Inoltre, la capacità di svolgere compiti importanti, come guidare, azionare macchinari o prendersi cura di altre persone, può essere influenzata negativamente.

Ci sono rimedi per un postumo?

Sebbene molti rimedi per alleviare i postumi siano menzionati sul web e sui social media, nessuno si è dimostrato scientificamente efficace. Non esiste una pozione magica per battere i postumi, e solo il tempo può essere di aiuto. Il soggetto deve attendere che l'organismo finisca di eliminare i sottoprodotti tossici del metabolismo dell'alcol, di reidratarsi, di guarire il tessuto irritato e di ripristinare le immunità e l'attività cerebrale nella norma. Non c'è modo di accelerare il recupero del cervello dall'uso di alcol: bere caffè, fare la doccia o bere alcolici la mattina seguente non guarirà un postumo.

Alcuni soggetti assumono antidolorifici da banco (spesso paracetamolo) prima di coricarsi per ridurre al minimo i postumi. È importante riconoscere che la combinazione di alcol e paracetamolo può essere tossica per il fegato. Come l'alcol, alcuni antidolorifici da banco, tra cui l'aspirina e l'ibuprofene, possono aumentare il rilascio di acido e irritare la mucosa gastrica. È necessario procedere con cautela quando si utilizzano questi farmaci prima o dopo il consumo di alcol.

Miti comuni riguardo ai postumi

Mito: Alcune azioni, come bere caffè o fare la doccia, possono prevenire o curare un postumo.

Fatto: L'unico modo per evitare completamente un postumo è non bere affatto alcol o ridurre al minimo l'assunzione di alcol. Non esiste una cura per un postumo diversa dal tempo.

Mito: L'ordine di consumo delle bevande alcoliche influenzerà un postumo, come acquisito nell'espressione "se bevi la birra prima di un liquore non ti sentirai male."

Fatto: In generale, maggiore è il consumo di alcol, peggiore sarà il postumo. Ciò è vero indipendentemente dal fatto che una persona beva birra, vino, alcolici distillati o una combinazione di questi.

Mito: Consumare una bevanda alcolica al mattino dopo una notte di bevute aiuterà a evitare un postumo, una pratica nota colloquialmente come "chiodo scaccia chiodo."

Fatto: Anche se ciò potrebbe ridurre temporaneamente alcuni sintomi, potrebbe contribuire a prolungare il malessere e altri sintomi del postumo.

Per aiutare ad alleviare i sintomi dei postumi, alcune persone utilizzano bevande sportive ricche di elettroliti o altri prodotti, o persino trattamenti endovenosi (EV), nel tentativo di trattare lo squilibrio elettrolitico causato da un aumento della minzione e dalla perdita di liquidi a causa del consumo di alcol. La ricerca non ha riscontrato una correlazione tra l'entità delle disgregazioni elettrolitiche e la gravità dei postumi, né l'impatto degli elettroliti aggiunti sulla gravità dei postumi. Nella maggior parte delle persone, l'organismo ripristina rapidamente l'equilibrio elettrolitico una volta che gli effetti dell'alcol si riducono.

In ultima analisi, l'unico rimedio sicuro per un postumo è evitare di causarlo, cercando di [bere con moderazione](#).

Per ulteriori informazioni, visitare: <https://www.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Aggiornato a maggio 2021