

Parlare con i propri figli dell'alcol e informarli sugli effetti del bere è un compito non semplice ma indispensabile per favorire scelte sane e sicure. Ai genitori e ai loro figli sono dedicate queste "istruzioni per l'uso", dieci consigli da condividere e discutere insieme.



I giovani per natura sono poco inclini al conformismo. È bene allora sfruttare questa naturale predisposizione per osservare, ascoltare e "smontare" con loro la pubblicità sugli alcolici trasmesse dai media: può essere un ottimo esempio per incrementare

1 la capacità critica su ciò che la pubblicità promette e che poi, di fatto, non può mantenere e non trova riscontro nella realtà quotidiana.

I ragazzi sempre più frequentemente bevono per superare difficoltà di relazione e assumere un ruolo all'interno del gruppo. Quando l'alcol acquista un valore



comportamentale e non di consumo, ai genitori spetta un ruolo chiave: dare il buon esempio creando un ambiente familiare in cui la presenza dell'alcol è visibile, ma discreta, ed il consumo è sempre moderato.

3



Parlare ai giovani fin da quanto sono bambini, dei danni e dei rischi legati all'alcol è basilare.

Esordire con questo tipo di discorsi in età adolescenziale, quando tutto è soggetto a critica e identificato dai giovani come frutto della "esagerazione" dei genitori, può ottenere l'effetto opposto a quello desiderato.

Insegnare ai giovani che prima dei 15 anni l'apparato digerente non è ancora in grado di "smontare" l'alcol, perché il sistema enzimatico non è ancora completamente sviluppato, e che le ragazze, inoltre, e in generale tutte le donne, sono in grado di eliminare solo la metà di una dose d'alcol che riesce a metabolizzare un uomo.

4



5



Sia le adolescenti che le donne adulte devono sapere che l'alcol nuoce al feto. Il nascituro non è dotato di enzimi capaci di smaltire l'alcol. Sono sufficienti due bicchieri di bevanda alcolica al giorno per pregiudicare la salute del bambino e distruggere i neuroni di un cervello ancora in formazione.

6



Un preciso limite separa il consumo dall'abuso. È bene, dunque, "preparare" i giovani, informandoli su come lo stato psicofisico individuale peggiori sotto l'influenza di un abuso alcolico.

Anche una banale serata in pizzeria può trasformarsi in una situazione a rischio quando si deve tornare a casa in motorino.

7

Insegnare ai ragazzi a leggere le etichette, discutere e analizzare con loro le bottiglie e le lattine da cui sono attirati per la forma, il colore e il sapore emancipa e responsabilizza i giovani.

Serve anche a far sentire "più complici" genitori e figli e, al contempo, è un'occasione per evidenziare particolari importanti, spesso trascurati, come, ad esempio, la gradazione alcolica.



Spiegare ai giovani che il nostro organismo richiede nel tempo quantità sempre maggiori di alcol per provare le stesse esperienze di piacere. L'obiettivo di sentirsi più disinvolti, loquaci, euforici e "super" richiede quantità progressive crescenti. I bicchieri aumentano, si perde il controllo e si diventa inevitabilmente dipendenti dall'alcol.



9 Coinvolgere i figli nell'organizzazione di una festa o di un semplice incontro può essere l'occasione per dimostrare che ci si può divertire anche con le sole bevande analcoliche.

I genitori dovrebbero attuare un approccio educativo e informativo lungo tutto il percorso di vita dei figli, orientandoli anche al consumo alternativo di bevande analcoliche (non solo a casa, ma anche al ristorante o in pizzeria), non favorendo un consumo precoce e dando sempre esempio di moderazione.



Con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della Legge 125/2011, e con la collaborazione della Società Italiana di Alcologia

Numeri utili

Telefono Verde Alcol
Istituto Superiore di Sanità
Ministero della Salute
Tel. 800 632000

AICAT

Associazione Italiana dei Club
Alcologici Territoriali
Tel. 800 974250

AA - Alcolisti Anonimi

Tel. 06/6636620

Gruppi Al-Anon

Alateen per familiari ed amici di alcolisti

Tel. 800 087897

Consulta anche i siti

www.salute.gov.it
www.epicentro.iss.it/alcol
www.dfc.unifi.it/sia
www.alcolonline.it

Info

alcol@iss.it



MINISTERO DELLA SALUTE



OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL CNESPS



WHO COLLABORATING CENTRE
FOR RESEARCH AND HEALTH
PROMOTION ON ALCOHOL AND
ALCOHOL-RELATED HEALTH
PROBLEMS

*I giovani e l'alcol:
istruzioni per l'uso*

**un decalogo
per i genitori**

