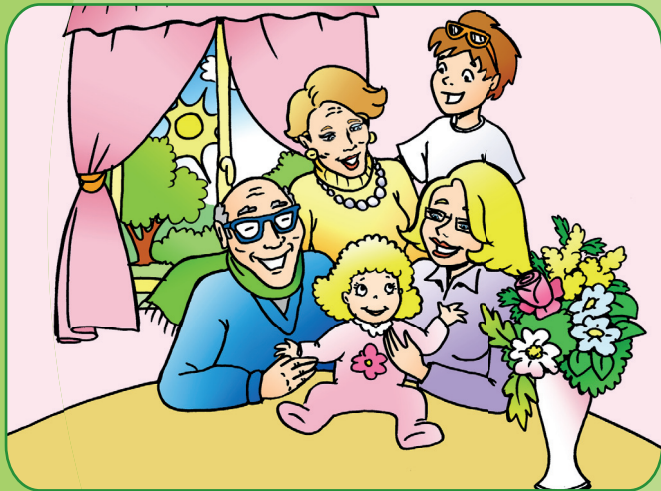


E PER CHI GUIDA ...

E per le persone anziane che ancora guidano, va sempre raccomandata un'estrema cautela nell'assunzione di alcol. Prima della guida è meglio astenersi totalmente dall'assumere alcolici!



***In qualunque fase della vita
protegersi dalle conseguenze
negative dell'alcol è un
investimento in salute e
in sicurezza per tutti***

Numeri utili:

Telefono Verde Alcol
Istituto Superiore di Sanità
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

Per approfondire:

www.salute.gov.it

www.epicentro.iss.it/alcol

www.alcologiaitaliana.com

www.alcolonline.it

Con il contributo del Ministero della Salute - Direzione Generale della Comunicazione e Relazioni Istituzionali - nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della Legge 125/2001, e con la collaborazione della Società Italiana di Alcologia.



Alcol e Anziani

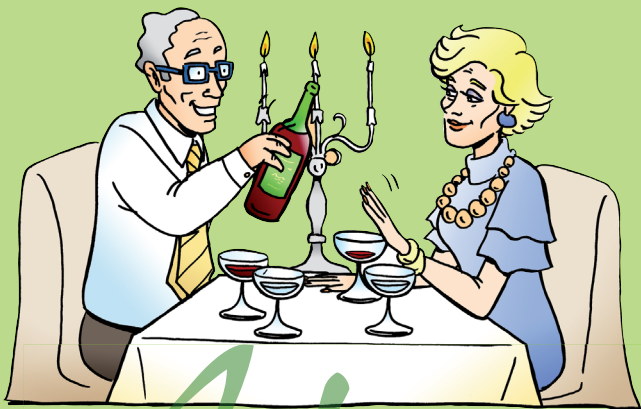
Per informazioni:
alcol@iss.it

L'ORGANISMO CAMBIA CON L'AVANZARE DELL'ETÀ

Consumare bevande alcoliche è un'abitudine diffusa nella società e fa parte della tradizione italiana. Con l'avanzare dell'età, tuttavia, è importante tenere presente che il fisico ha meno difese nei confronti dell'alcol.

In particolare, i cambiamenti sopraggiunti nell'organismo rendono le persone più vulnerabili all'alcol dopo i 65 anni per diversi motivi:

- si riduce la capacità di metabolizzare (digerire) l'alcol
- si riduce la quantità di acqua presente nell'organismo e si ha, quindi, una minore capacità di diluire l'alcol e di tollerarne gli effetti



IL CONSUMO GIORNALIERO CONSENTITO

Per ridurre il rischio per la salute degli ultra 65enni, è importante rispettare e **non superare il limite giornaliero di consumo pari ad una unità alcolica**

1 unità alcolica corrisponde a 1 bicchiere circa di:

	birra 4,5° bicchiere 330 ml
	vino 12° bicchiere 125 ml
	aperitivo alcolico 18° bicchiere 80 ml
	cocktail alcolico 36° bicchiere 40 ml

A parità di quantità consumate, i livelli di concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia), possono però variare da persona a persona in funzione di alcune variabili:

- il sesso: l'organismo femminile ha una capacità dimezzata, rispetto a quella maschile, di smaltire l'alcol ingerito;
- la massa corporea: nelle persone più magre, la ridotta quantità di grassi e di liquidi corporei rende più vulnerabili agli effetti dell'alcol;
- l'assunzione a stomaco pieno o vuoto: il cibo presente nello stomaco rallenta l'assorbimento dell'alcol.

ATTENZIONE ALLE INTERAZIONI ALCOL e FARMACI

Se si assumono farmaci (ad es. aspirina, antinfiammatori, antidolorifici, antibiotici e sedativi) bere alcol può provocare reazioni indesiderate, anche gravissime, oltre a ridurre o potenziare gli effetti dei farmaci assunti.

ALCOL e MALATTIE

Bere alcol può peggiorare le malattie croniche già presenti (ad es. malattie del fegato e del pancreas) o favorirne l'insorgenza. Nel caso di ipertensione, il consumo di alcol è fortemente controindicato.

È bene chiedere sempre consiglio al medico

Alcol e Anziani