

COME ACCORGERSI CHE È TROPPO?

È fondamentale ricordare che stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.

Chi abitualmente beve al di sopra delle quantità indicate come a “basso rischio” può riscontrare alcuni segni o sintomi ricorrenti: sensazione di euforia, stanchezza o appesantimento, postumi di uno stato anche occasionale di ubriachezza, perdita temporanea della memoria e, con tutta probabilità, una condizione fisica non ottimale. Potrebbe capitare di sentirsi a disagio, di aver perso il controllo o di sentirsi irritati, violenti o, al contrario, depressi o di esser stati causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia.

Chi beve in maniera inadeguata si rivolge frequentemente al proprio medico per problemi più o meno manifesti, quali un aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato, senza pensare che queste manifestazioni potrebbero essere causate dal bere.

Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che l'organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze dell'abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.



Inoltre gli effetti negativi dell'alcol possono essere aggravati dal consumo di molte categorie di farmaci, come ad esempio gli ansiolitici, gli anti-coagulanti o la semplice aspirina.

Quando si beve è sempre opportuno riflettere sugli effetti che un gesto abituale può avere su di noi e sugli altri.

Numeri utili:

Telefono Verde Alcol
Istituto Superiore di Sanità
Ministero della Salute
tel. 800 63 2000

Consultazione siti:

www.salute.gov.it
www.epicentro.iss.it/alcol
www.alcologiaitaliana.com
www.alcolonline.it

Info: alcol@iss.it

Campagna di prevenzione
promossa da



Aprile
Mese di
prevenzione
alcolologica



OSSERVATORIO
NAZIONALE
ALCOL



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

Alcol:
sai cosa bevi?
Più sai, meno rischi!



Ministero della Salute

COS'E' L'ALCOL?

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza, superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol, pur apportando circa 7 Kcalorie per grammo, non è un nutriente (come ad esempio lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale.

COME AGISCE L'ALCOL SULL'ORGANISMO?

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido. L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo. Finché il fegato non ne ha completato la "digestione", l'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi.

Circa il 90-98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato. Il restante 2- 10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il respiro, il latte materno, le lacrime, il sudore, la traspirazione.

La velocità con cui il fegato rimuove l'alcol dal sangue varia da individuo a individuo ed è circa **1/2 bicchiere tipo di bevanda alcolica all'ora, quindi 1 bicchiere richiede due-tre ore per essere smaltito.**

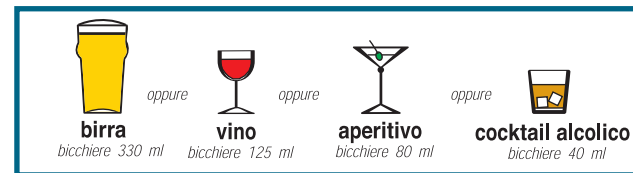
Nei giovani (al di sotto dei 18 anni), nelle donne e negli anziani l'efficienza di questo sistema è molto ridotta, pertanto il loro organismo risulta più vulnerabile agli effetti dell'alcol.

Anche il peso, oltre al sesso e all'età, influisce in maniera determinante e, in genere, chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi e di grassi nell'organismo.

ESISTONO QUANTITÀ "SICURE" DI ALCOL?

In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare delle quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute. Ai fini della tutela della salute è più adeguato parlare di quantità "a basso rischio", evidenziando che **il rischio esiste a qualunque livello di consumo** ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.

Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml), un aperitivo (da 80 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40 ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.



È da considerare **a basso rischio** una quantità di alcol giornaliera da assumersi durante i pasti principali (non fuori pasto) che non deve superare i 20 grammi per gli uomini e i 10 grammi per le donne.

Per non mettere a rischio la tua salute è sufficiente rispettare e non superare i limiti di consumo giornaliero previsti dalle linee guida nutrizionali.

zero unità fino a 18 anni
1 unità tra i 18 e i 20 anni
1 unità oltre i 65 anni

2 unità per gli uomini

1 unità per le donne

se il consumo è zero non corri alcun rischio

IN QUALI CONDIZIONI È RACCOMANDABILE NON BERE

Al di sotto dei 18 anni la legge vieta la vendita e la somministrazione di bevande alcoliche.

Ci sono altre situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche:

- Se è stata programmata una **gravidanza**;
- Se si è in gravidanza o si sta **allattando**;
- Se si assumono **farmaci**;
- Se si soffre di una **patologia acuta o cronica**;
- Se si è **alcolisti**;
- Se si hanno o si sono avuti altri tipi di **dipendenza**;
- Se si è a **digiuno** o lontano dai pasti;
- Se ci si deve recare al lavoro o durante l'**attività lavorativa**;
- Se si deve **guidare un veicolo** o usare un macchinario.

