

## In sintesi:

- Se conosci qualcuno che ha problemi di alcol, incoraggiarlo a smettere di bere o a farsi aiutare.
- Se sei tu a bere: se hai meno di 16 anni la scelta migliore è di non bere!
- Se hai un'età compresa tra i 16 ed i 20 anni e scegli o ti capita di bere fallo con moderazione e non superare mai la quantità di un drink al giorno.
- Se scegli di bere ricordati di evitare di bere alcolici a stomaco vuoto, lontano dai pasti, e considera che ogni bicchiere richiede circa 2 ore per essere smaltito: ricordalo se devi guidare. Non rischiare mai.
- Se pensi di avere la necessità di essere aiutato a smettere di bere, fai il primo passo e parlane con qualcuno: non è mai troppo tardi. Parlane con il tuo medico, con uno psicologo, con un insegnante, con i tuoi genitori; parlane con un adulto di cui ti fidi e non rimandare,

## Fallo oggi!

### INFO

Se vuoi saperne di più sull'alcol, vuoi avere suggerimenti o vuoi essere aiutato ad individuare nella tua zona un contatto che possa aiutarti a risolvere un problema legato all'alcol telefona al

## Telefono Verde Alcol

Istituto Superiore di Sanità

Ministero della Salute

800 63 2000

E' un servizio gratuito e anonimo

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

[www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it)

## Cogli i segnali ...

### Come puoi fare a capire se un amico ha un problema causato dall'alcol?

Alcune volte è difficile capirlo, ma ci sono dei segnali che ti possono guidare. Se il tuo amico manifesta uno o più dei seguenti segnali di pericolo, è probabile che lui o lei abbia un problema causato dal bere:

- Si ubriaca regolarmente
- Mente sulla quantità di alcol che consuma
- Crede che l'alcol sia indispensabile per divertirsi
- Ha frequenti episodi confusionali
- Si sente giù, è depresso, o addirittura ha istinti suicidi o violenti
- Ha episodi di perdita di coscienza o non riesce a ricordare ciò che ha fatto sotto l'effetto di alcol

### Che cosa puoi fare per aiutare qualcuno che ha un problema causato dall'alcol?

Dimostra di essere un vero amico. Puoi addirittura salvare una vita. Incoraggia il tuo amico a smettere di bere oppure a cercare l'aiuto di un medico, di uno psicologo o dei servizi sanitari.



## FAQ

**Domanda:** La birra e il vino sono meno "pericolosi" dei superalcolici?

**Risposta:** Una bottiglia di birra da 330 ml, oppure un comune bicchiere di vino da 150 ml, contengono la stessa quantità di alcol di un bicchierino di superalcolico da 40 ml. L'alcol può farti ubriacare e causarti problemi indipendentemente dal tipo di bevanda alcolica che consumi.

**Domanda:** Perché i ragazzi non dovrebbero bere e i loro genitori sì?

**Risposta:** Il cervello e l'organismo dei più giovani sono ancora in via di formazione e l'uso di alcol può causare problemi di apprendimento, inoltre può aumentare la probabilità di avere problemi di alcolismo da adulti. I ragazzi che iniziano a bere prima dei 15 anni hanno una maggiore probabilità di diventare alcolisti rispetto a coloro che iniziano più tardi.

**Domanda:** Come posso dire no all'alcol? Temo di venire isolato.

**Risposta:** Rifiutare è molto più semplice di quanto si pensi. Prova a dire: "No grazie", "Io non bevo alcolici" o "Non mi piace".

Ricordati che la maggioranza dei ragazzi non beve alcolici: sei in buona compagnia se decidi di essere uno di loro.

L'opuscolo è realizzato in collaborazione e con il finanziamento del Ministero della Salute per la Campagna Annuale per la prevenzione dell'abuso di alcol

Per Info: [alcol@iss.it](mailto:alcol@iss.it)

guadagnare  
salute



rendere facili le scelte salutari

# ALCOLI:

## qualche "dritta" per i più giovani Quello che devi sapere per non rischiare



Ministero della Salute

OSSERVATORIO NAZIONALE  
ALCOL CINESPS

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

SOCIETÀ  
ITALIANA  
ALCOLOGIA

## Prendi coscienza ...

**L'alcol non è per tutti.** Se hai meno di 16 anni il tuo organismo non è in grado di "digerire" l'alcol in maniera efficace. E' questo il motivo per cui la legge vieta ai minori di anni 16 di ricevere bevande alcoliche nei bar, discoteche e in tutti i luoghi pubblici dove è possibile acquistare bevande alcoliche. Chi somministra bevande alcoliche ai minori di 16 anni trasgredisce la legge. Dai 16 ai 18 anni, per chi sceglie di bere, la quantità massima da non superare per evitare danni o problemi alcolcorrelati è un drink al giorno. Al di sotto dei 16 anni la scelta migliore per la salute e la sicurezza è di non bere.

**L'alcol fa male al tuo cervello.** Bere alcolici sotto i 16 anni produce in maniera più rapida rispetto ad un adulto fenomeni dovuti all'intossicazione da alcol: perdita di coordinamento, riduzione della lucidità, diminuzione della memoria, rallentamento dei riflessi e ritardo della reazione a stimoli luminosi e sonori. In alcuni casi si può avere la perdita di coscienza.

**L'alcol danneggia il tuo organismo.** L'alcol è in grado di provocare danni a molti organi tra cui, oltre al cervello, il fegato, lo stomaco, la mammella, il cuore. Tra i 16 ed i 18 anni la quantità massima di alcol che l'organismo tollera è di un drink al giorno, costituito da un bicchiere, lattina, bottiglietta o bicchierino di una qualsiasi bevanda alcolica. Le ragazze sono più vulnerabili all'alcol dei ragazzi. L'alcol è responsabile direttamente o indirettamente di circa sessanta malattie tra cui il cancro.

**L'alcol altera il tuo auto-controllo.** L'alcol indebolisce il tuo sistema nervoso centrale facendoti perdere il pieno controllo delle azioni, della capacità di giudizio che ti consente di valutare adeguatamente un rischio.

Bere può spingerti a comportarti in maniera rischiosa, come ad esempio guidare quando non dovresti, o avere rapporti sessuali non protetti.

**L'alcol può ucciderti.** Bere molto in tempi brevi provoca uno stato di intossicazione da alcol (ubriachezza) che, in funzione di quantità crescenti, può condurre al coma e perfino alla morte. Anche bere prima di porsi alla guida della moto o di un veicolo può rappresentare un rischio immediato per la vita o di disabilità permanente.

L'incidente causato dall'alcol alla guida è in Italia la prima causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 24 anni.

**L'alcol può farti del male.** Anche se non sei tu a bere. Se sei in giro o ti accompagni ad amici che bevono, anche se tu non bevi puoi correre il rischio di venire coinvolto in incidenti stradali, in atti di violenza o di rimanere vittima di lesioni personali.

Nella migliore delle ipotesi, potresti trovarti nella condizione di dover assistere qualcuno che si sente male o che perde il controllo e che, comunque, non è in grado di badare a se stesso.

## Prima di rischiare ...

**Rispetta la legge.** La legge italiana vieta la somministrazione di alcolici ai minori di 16 anni.

**Diventa responsabile.** Un drink può farti risultare positivo alla prova del palloncino (alcolometro). In Italia, ciò significa l'arresto fino a 6 mesi, la sospensione o il ritiro della patente, pagare multe consistenti, e sottrazione di punti sulla patente.

**Sii consapevole.** "Binge drinking"

(bere per ubriacarsi)

significa bere in un'unica occasione cinque o più bevande alcoliche. Il "binge drinking" nei giovanissimi incrementa il rischio di divenire alcolodipendenti in età adulta. Chi beve per ubriacarsi solitamente lo fa alla ricerca degli effetti che l'alcol determina (ad es. per sentirsi più sicuri o più disinvolti nelle relazioni)

senza rendersi conto che l'organismo richiede quantità sempre maggiori di alcol per raggiungere le sensazioni che, all'inizio, erano legate ad un solo bicchiere. Se ti capita di praticare abitualmente il "binge drinking" è probabile che abbia bisogno dell'aiuto di qualcuno che possa aiutarti a risolvere problemi che pensi erroneamente di poter risolvere con l'alcol.

**Conta i bicchieri.** Al di sotto dei 16 anni non bere e non chiedere di bere. Tra i 16 anni ed i 18-20 anni non superare mai il consumo di un drink al giorno. Non bere mai se devi guidare o se devi assumere farmaci.



**Conosci i pericoli.** L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena, che può determinare una forte dipendenza. Farne uso insieme a qualsiasi altra sostanza può essere estremamente pericoloso. Se bevi alcol insieme ad alcuni farmaci come gli antidolorifici, antifebbrili, molti antibiotici, gli anticoncezionali, farmaci sedativi e molti altri ancora puoi provocare danni al tuo organismo.

L'uso combinato di alcol e altre sostanze ed in particolare l'assunzione con droghe illegali può causare nausea, vomito, svenimenti, problemi cardiaci e difficoltà di respirazione e può portare al coma e alla morte.

**Mantieni il limite.** L'alcol può avere un effetto depressivo o sedativo o eccitante a seconda delle circostanze e può influenzare negativamente l'attività cerebrale. Se prima di iniziare a bere sei depresso, l'alcol può peggiorare il tuo stato. Se sei agitato, può renderti violento.

