

Bere è una libera scelta individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che **l'alcol rappresenta un rischio per la propria salute, e spesso anche per quella degli altri.**

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

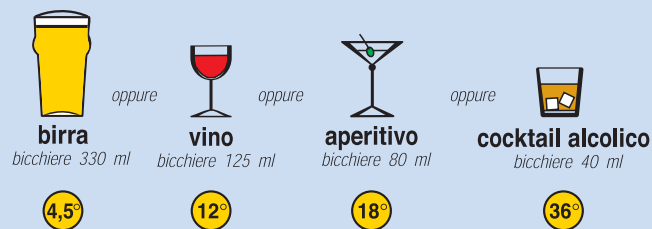
L'alcol non è un nutriente, come ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi.

L'alcol non è indispensabile all'organismo e può essere fonte di danno per le cellule di molti organi, tra cui i più vulnerabili sono il fegato ed il sistema nervoso. L'alcol, a lungo termine, favorisce l'insorgenza di diversi problemi come la steatosi epatica (fegato infiltrato da grasso), le gastropatie e la cirrosi alcolica.

In molte circostanze anche quantità di alcol comunemente considerate minime possono esporre le persone ad un maggior rischio di incorrere in problematiche o malattie legate all'alcol: un esempio evidente è rappresentato dagli incidenti stradali, domestici e sul lavoro.

È infatti noto che, in funzione delle caratteristiche individuali, possono essere sufficienti uno o due bicchieri di bevanda alcolica per incrementare notevolmente il rischio di incidenti causati dal rallentamento della capacità di agire prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali.

Proprio per questo non esistono livelli di consumo alcolico "sicuri": **il rischio esiste a qualunque livello di consumo** ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

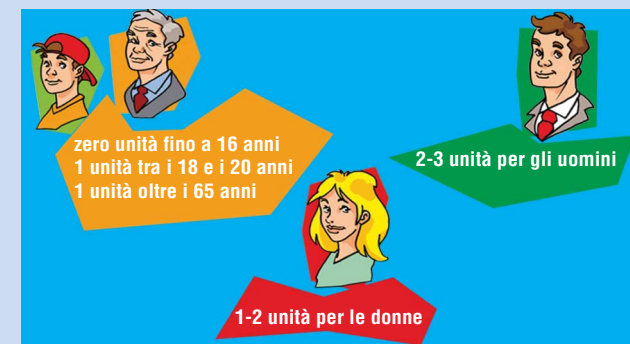
- Una bevanda alcolica contiene in media 12 grammi di alcol.
- 12 grammi di alcol determinano in media un'alcolemia (concentrazione di alcol presente nel sangue) pari a 0,2 grammi per litro
- Un'alcolemia pari a 0,2 gr/lit richiede 2-3 ore per essere smaltita dal fegato, ma ..

.. a parità di quantità di alcol consumato non corrisponde uguale capacità di smaltimento tra diversi individui.

Infatti, il livello di alcolemia che si raggiunge dopo l'assunzione di alcol, può variare da persona a persona, essendo influenzato da molteplici fattori come l'età, il sesso, il peso, l'assunzione a stomaco pieno o vuoto.

I giovani, le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche, a causa di una minore capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

Ecco perché **le linee guida per una sana alimentazione italiana raccomandano di rispettare e non superare i seguenti limiti di consumo giornalieri:**



Inoltre, **chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità** agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi e grassi nell'organismo, e **se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido.**

Ci sono condizioni, poi, in cui **è raccomandabile non bere:**

- Se si ha meno di 16 anni
- Se si è in gravidanza o se si sta allattando
- Se si assumono farmaci
- Se si ha o se si ha avuto altri tipi di dipendenze
- Se si è a digiuno o lontano dai pasti

- Se si deve andare a lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se si deve guidare un veicolo o usare un macchinario

In conclusione..

Bere è un comportamento che richiede molta responsabilità e consapevolezza, oltre alla capacità di interpretare contesti e condizioni in cui è opportuno astenersi dal consumo.

I rischi legati all'abitudine del bere e le possibili conseguenze che ne derivano possono coinvolgere, oltre a chi consuma l'alcol, la famiglia o altri individui, ed estendersi anche a quanti per abitudine o per scelta non bevono; è il caso degli incidenti stradali causati dallo stato di ebbrezza, degli episodi di violenza e criminalità compiuti sotto gli effetti dell'alcol, delle gravi conseguenze a cui può essere sottoposto il neonato di una madre che in gravidanza ha consumato bevande alcoliche.

Una vita protetta dalle conseguenze negative dell'alcol è un investimento in salute e in sicurezza per tutti!

Per verificare il livello personale di rischio è possibile utilizzare un semplice test noto come AUDIT-C.

A.U.D.I.T.-C
ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

| | |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> mai | (0 punti) |
| <input type="checkbox"/> meno di 1 volta / 1 volta al mese | (1 punto) |
| <input type="checkbox"/> 2-4 volte al mese | (2 punti) |
| <input type="checkbox"/> 2-3 volte a settimana | (3 punti) |
| <input type="checkbox"/> 4 o più volte a settimana | (4 punti) |

2) Nei giorni in cui bevi, quante bevande alcoliche consumi in media?

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> 1 o 2 | (0 punti) |
| <input type="checkbox"/> 3 o 4 | (1 punto) |
| <input type="checkbox"/> 5 o 6 | (2 punti) |
| <input type="checkbox"/> 7 o 9 | (3 punti) |
| <input type="checkbox"/> 10 o più | (4 punti) |

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

| | |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> mai | (0 punti) |
| <input type="checkbox"/> meno di 1 volta al mese | (1 punto) |
| <input type="checkbox"/> 1 volta al mese | (2 punti) |
| <input type="checkbox"/> 1 volta alla settimana | (3 punti) |
| <input type="checkbox"/> ogni giorno o quasi | (4 punti) |

Un punteggio uguale o superiore a 5 per gli uomini, uguale o superiore a 4 per le donne e uguale o superiore a 2 per i ragazzi e le ragazze, indica un possibile **consumo rischioso** di alcol. **Per tutelare la propria salute, in questo caso, è consigliabile parlarne con il proprio medico.**

Per approfondimenti sull'AUDIT-C consultare <http://www.epicentro.iss.it/alcol/audit.pdf>

Info:
alcol@iss.it

ISS
OSSERVATORIO NAZIONALE ALCOL CNESPS

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

SOCIETÀ ITALIANA DI ALCOLOGIA

Alcol:

sai quanto rischi?