



Ministero della Salute



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari



**OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL CNESPS**



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



SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA

ALCOL: sei sicura?
Le ragazze e l'alcol.
IL Libretto per conoscere e non rischiare.

Testo a cura di:

Istituto Superiore di Sanità

Osservatorio Nazionale Alcol - Centro Collaboratore

dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcol-correlati,

Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute, Società Italiana di Alcologia,

Centro Alcológico Regionale della Toscana - Regione Toscana,

Associazione Italiana dei Club Alcológicos Territoriali,

Eurocare Italia

Con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della Legge 125/2001

In collaborazione con

- Reparto Salute della Popolazione e suoi determinanti - CNESPS
- Telefono Verde Alcol 800 63 2000 - Istituto Superiore di Sanità
- Alcolonline

Autori:

Gruppo di Lavoro CSDA Centro Servizi Documentazione Alcol dell'Osservatorio Nazionale Alcol:

Emanuele Scafato (Coordinatore), Rosaria Russo, Valentino Patussi, Laura Mezzani, Ilaria Londi, Claudia Gandin, Lucia Galluzzo, Sonia Martire, Riccardo Scipione, Nicola Parisi, Silvia Ghirini, Alessandra Rossi, Monica Di Rosa, Tiziana Codenotti, Silvia Bruni, Antonietta Scafato, Elena Vanni, Lucilla Di Pasquale, Pierfrancesco Barbariol

Prima edizione 2007 - VIIIª ristampa aprile 2013

Grafica, impaginazione e stampa: De Vittoria srl - Roma

Illustrazioni: Ludovica Valori



ALCOL: SEI SICURA?

Bere a 16 anni è un comportamento piuttosto frequente in Italia.

Negli ultimi 10 anni molte ragazze hanno scelto di bere spesso senza conoscere cos'è l'alcol e senza avere ricevuto un'informazione completa su come imparare a gestire questa abitudine. Consumare bevande alcoliche non è la stessa cosa per ragazzi e ragazze. Il sesso femminile è più vulnerabile agli effetti negativi dell'alcol e per questo è necessario che le ragazze siano meglio informate su come le bevande alcoliche interagiscono con l'organismo femminile.

Poche ragazze sanno che una donna adulta non dovrebbe mai consumare quantità giornaliere superiori ad uno o al massimo 2 bicchieri di una qualsiasi bevanda alcolica e che in alcune circostanze, come nel caso della gravidanza, anche il semplice consumo, pur moderato, è da evitare.



Molte ragazze non sanno che

al di sotto dei 18 anni l'organismo non è maturo per smaltire l'alcol

motivo per cui **non bere** è la migliore scelta per la sicurezza e la salute.



La capacità di smaltire l'alcol si completa intorno ai 18-20 per cui sino a 20 anni è opportuno bere con moderazione e comunque non consumare mai più di una bevanda alcolica al giorno.

Abusare di alcol può condurre a difficoltà di relazione, di vita affettiva e familiare, a rotture di legami importanti.

COS'È 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.

Le ragazze e le donne anziane sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol, 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.



È preferibile che le bevande alcoliche vengano consumate sempre con moderazione, a stomaco pieno (per rallentarne l'assorbimento) e

mai contestualmente
all'assunzione di farmaci

**ESISTONO QUANTITÀ
"SICURE" DI ALCOL?**

Non esistono quantità sicure di alcol.

Il limite massimo giornaliero da non superare per un adulto che sceglie di bere è di 20-40 grammi per gli uomini e di 10-20 grammi per le donne; per chi ha più di 65 anni il limite massimo è di circa 10 grammi (1 bicchiere) in assenza di patologie o di controindicazioni. Al di sotto dei 18 anni, nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, tutte le bevande alcoliche sono da evitare. Evita di bere in gravidanza e in allattamento e quando ti poni alla guida di un qualsiasi veicolo. Se scegli di consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, non superando i limiti massimi, durante e dopo i pasti secondo la tradizione italiana, ricordando che ci sono condizioni o circostanze in cui è opportuno non bere.

È importante ricordare che al di sotto dei 18 anni la legge vieta la somministrazione di bevande e che comunque al



di sotto di tale età **non bere è la migliore scelta** per la salute e la sicurezza.

Una regola generale e di buon senso dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è sintetizzata nello slogan:

Alcol: Meno è meglio!



COME ACCORGERSI CHE È TROPPO?

Alcuni comportamenti possono rappresentare un campanello d'allarme di un comportamento a rischio:

- Si beve più velocemente degli altri
- Si beve per affrontare i problemi
- Non si è capaci di smettere di bere una volta incominciato a consumare
- Si beve di nascosto, senza farsi vedere dagli altri o si nascondono gli alcolici acquistati
- Si hanno vuoti di memoria
- Si ha bisogno di bere di prima mattina per iniziare la giornata
- Ci si sente in colpa dopo aver bevuto



È SE GUIDO DOPO AVER BEVUTO?

Alcol e guida non vanno proprio d'accordo!

L'alcol alla guida è la prima causa di morte tra i giovani italiani di 15-24 anni.

Secondo il codice della strada (artt. 186, 186 bis e successive modifiche) il livello di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) durante la guida deve essere pari a ZERO g/l (0,0 grammi per litro) per i conducenti di età inferiore a 21 anni, per i neo-patentati e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose. Per tutti gli altri non deve superare 0,5 g/l .

Mediamente un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica (12 grammi di alcol) determina una alcolemia di 0,2 grammi per litro ma tale livello è soggetto ad una estrema variabilità individuale. Le ragazze infatti possono raggiungere 0,5 g/l di alcolemia anche con poco più di un bicchiere di vino, birra, amaro, aperitivo alcolico o superalcolico per cui devono avere maggiore cautela in previsione di porsi alla guida di un qualsiasi veicolo (motorini inclusi per le giovanissime).



Prima di mettersi alla guida di un qualunque veicolo, è indispensabile aspettare due ore per ogni bicchiere tipo di bevanda alcolica bevuto.

L'unico rimedio per evitare lo stato di ebbrezza o di inidoneità psico-fisica alla guida è non bere o bere in modo molto moderato, mai prima dei 18 anni, rispettando i “tempi di smaltimento” da parte del fegato.

Consumare liquirizia, aggiungere zucchero alle bevande, mangiare cipolle o patate crude non modifica né l'assorbimento né gli effetti tossici dell'alcol. Il fegato è praticamente insensibile a “strategie” elusive, se non addirittura potenzialmente dannose.

Pertanto se pensi che siano possibili “**trucchi**” per aggirare un controllo da parte delle forze dell'ordine ricordati che la legge prevede, per la guida in stato di ebbrezza, multe consistenti, sospensione della patente, sottrazione punti patente, arresto fino a 1 anno, revoca della patente in caso di recidiva entro un biennio, e, nei casi previsti, la confisca del veicolo.



SI PUÒ BERE IN GRAVIDANZA?

Smettere di bere in gravidanza è il comportamento più sicuro.

Gli organi vitali, quali cuore, cervello, scheletro si formano durante i primi 10-15 giorni dopo il concepimento. Spesso ciò avviene prima di sapere che si è in gravidanza. Smettere di bere durante il periodo in cui si programma la gravidanza protegge il bambino.

Le donne che bevono abitualmente una o più volte al giorno (in media 3 o più bicchieri al giorno) presentano una maggior frequenza di aborti soprattutto durante il secondo trimestre di gravidanza.

L'alcol attraversa la placenta e arriva direttamente al feto ad una concentrazione praticamente equivalente a quella della madre che ha assunto la bevanda alcolica. Il feto non è dotato di enzimi capaci di metabolizzare l'alcol e ne subisce gli effetti dannosi a livello cerebrale e sui tessuti in via di formazione.

I primi 3 mesi di gravidanza e l'ultimo trimestre sono i periodi più delicati e quelli in cui l'alcol determina i danni maggiori per il feto.

In sintesi si può affermare che l'alcol consumato dalla madre in gravidanza influisce comunque negativamente sul futuro del bambino.



COME AGISCE L'ALCOL SULL'ORGANISMO FEMMINILE?

Le ragazze hanno una massa corporea inferiore rispetto ai ragazzi, minor quantità di acqua corporea e meno efficienza dei meccanismi di metabolizzazione dell'alcol.

Ciò rende più vulnerabile il sesso femminile agli effetti dell'alcol e, a parità di consumo, determina un livello di alcol nel sangue più elevato.

È inoltre da segnalare che, in funzione delle specifiche condizioni ormonali femminili, il rischio di tumore al seno aumenta del 7% per ogni bevanda alcolica consumata in più rispetto alle quantità considerabili come moderate o “a minor rischio”.

L'alcol può provocare sbalzi di umore.

Perciò bere perché si è arrabbiati può essere una pessima idea perché può esasperare ulteriormente l'aggressività.



L'alcol è anche una sostanza depressiva

In quantità variabili a seconda dell'individuo l'alcol può determinare tristezza e depressione. Se sei triste evita di bere.



È SE SONO A DIETA?

Limitare il consumo delle bevande alcoliche o smettere di bere o è una delle indicazioni poste per ridurre il peso.

L'alcol apporta 7 kilocalorie per grammo motivo per cui un bicchiere di bevanda alcolica che contiene mediamente 12 grammi di alcol apporta mediamente 100 calorie. Mezzo litro di vino o due lattine di birra corrispondono rispettivamente a circa 350 e 170 kilocalorie. A titolo di confronto una barretta di cioccolato, o un gelato o un sacchetto di patatine apportano circa 200 kilocalorie.

Per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti oppure nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti o fare aerobica per 32 minuti. Se i bicchieri aumentano, ovviamente, l'impegno fisico sale progressivamente.



L'ALCOLO INTERAGISCE CON I FARMACI

Bere in associazione all'assunzione di farmaci che deprimono il sistema nervoso è particolarmente pericoloso: **sedativi, tranquillanti, ansiolitici, ipnotici non vanno mai usati con l'alcol.**

Anche farmaci molto comuni come antidolorifici, anticoncezionali, antibiotici, farmaci per i dolori mestruali, alcuni antistaminici, perfino sciroppi per la tosse presentano interazioni con l'alcol che ne sconsigliano il consumo per l'intera durata della terapia.



L'ALCOL PUÒ DETERMINARE COMPORAMENTI VIOLENTI?

L'alcol può essere associato a comportamenti violenti e/o risultare un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti, in particolare all'interno della famiglia. Le donne che bevono hanno maggiore probabilità di diventare vittime di aggressioni fisiche e/o sessuali, in quanto sotto l'effetto dell'alcol possono apparire più indifese. Il rischio di gravidanze indesiderate, a seguito di rapporti sessuali subiti in condizioni di ebbrezza è molto elevato.



E' VERO CHE...? SFATIAMO I LUOGHI COMUNI

Le bevande alcoliche sono dissetanti

Non è vero! Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

L'alcol dà calore

Non è vero! In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento, se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.

L'alcol rende sicuri

Non è vero!

L'alcol disinibisce, eccita e



aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che l'alcol diminuisce comunque la piena capacità del controllo di sé stessi e determina una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

La birra "fa latte"

Non è vero! In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino. È bene ricordare inoltre che durante la gravidanza l'alcol assunto passa nel liquido amniotico con possibili conseguenze nella normale crescita del feto che alla nascita può risultare affetto da una grave malattia nota come sindrome feto-alcolica.

CHE COSA SI PUO' CONSIGLIARE A CHI SCEGLIE DI BERE?

Spesso alcuni accorgimenti possono contribuire a mantenere elevati i livelli di sicurezza ed evitare rischi alla salute.

- **Consumare piccole dosi:** riempire mezzo bicchiere invece di un bicchiere, consumarne uno anziché due e così via, ordinare quantità ridotte di alcolici (bicchieri) invece di chiederne una bottiglia ecc.
- **Appoggiare il bicchiere tra un sorso e l'altro.** Aspettare un po' prima di sorseggiare nuovamente
- **Tenersi occupate:** andare in palestra, fare attività fisica, ascoltare musica, leggere, ballare, chattare
- **Provare a consumare drinks analcolici** o comunque alternarli con quelli alcolici scegliendo quelli a più bassa gradazione
- **Mangiare prima di bere** e bere sempre con moderazione evitando di farlo al di fuori dei pasti



QUALI VANTAGGI CI SONO NEL BERE MENO?

Chi beve meno di solito non sperimenta gli effetti tossici e/o dannosi dell'alcol di chi beve troppo.

Chi non beve, ovviamente, non li conosce.

Alcuni vantaggi possono risultare particolarmente accattivanti o maggiormente desiderabili:

- Meno litigi
- Più soldi a disposizione
- Minore aumento di peso
- Più divertimento, meno rimpianti, più controllo
- Minore rischio di problemi epatici e altri problemi di natura sanitaria e sociale
- Minore rischio di cancro al seno e altri tipi di tumore e malattie
- In caso di gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano

QUANDO SI DEVE SMETTERE DI BERE?

Alcune circostanze o condizioni possono essere d'aiuto per identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la propria salute.

Si deve smettere:

- se hai vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- se ti senti sola o depressa
- se bevi alcolici appena sveglia
- se la mattina hai tremori dopo aver bevuto la sera
- se hai provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- se sei stata oggetto di critiche per il tuo modo di bere
- se qualcuno ti ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere



Se pensi di avere un problema col bere è meglio chiedere aiuto e rivolgersi



- al medico di famiglia
- ai servizi pubblici
- alle associazioni presenti nel territorio



"LE VOSTRE IMPRESSIONI"

Se vuoi comunicare le tue impressioni sull'opuscolo o dare suggerimenti per migliorarlo puoi farlo inviando una e-mail ai seguenti indirizzi:

ALCOL@iss.it

redaz.web@ALCOLonline.it

sia@dfc.unifi.it

**Se c'è bisogno di maggiori informazioni
puoi chiamare**

il numero verde **ALCOL**
dell'Istituto Superiore di Sanità.
tel. 800 632000



MOLTE volte e' sufficiente
un po' di buon senso:

Se scegli di bere...:
sei sicura?

Bere meno e' meglio !

Adesso Lo sai, e...
piu' sai meno rischi



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.dfc.unifi.it/sia
www.alcolonline.it

info

alcol@iss.it

