

L'alcol interagisce con i farmaci?

Bere in associazione all'assunzione di farmaci che deprimono il sistema nervoso è particolarmente pericoloso: è il caso di **sedativi, tranquillanti, ansiolitici, ipnotici, prodotti per l'insonnia.**

Anche farmaci molto comuni come antidolorifici, anti-concezionali, 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.

E se si è a dieta?

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



L'alcol apporta **7 kilocalorie per grammo.** 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.

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



Ministero della Salute



OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL



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



SOCIETÀ
ITALIANA
ALCOLOGIA

Donna e Alcol

ALCOL: sei sicura?

Il pieghevole
per conoscere
e non rischiare

Molte donne sono convinte, erroneamente, di consumare vino, birra, aperitivi alcolici, amari o superalcolici "moderatamente" ma poche sanno cosa si intende per moderazione in riferimento all'organismo femminile.

In Italia le linee guida nutrizionali raccomandano che una donna adulta e in buona salute non superi mai un consumo giornaliero di 1 bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica e che in alcune circostanze, in cui il rischio si può estendere a terzi, come nel caso della gravidanza, anche il semplice consumo, pur moderato, è da evitare.

Un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica contiene in media 12 grammi di alcol e richiede mediamente due ore per essere smaltito completamente.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre immediatamente a rischi elevati anche come conseguenza di un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato.

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.

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.

Provoca invece danno diretto alle cellule di molti organi tra cui il fegato e il sistema nervoso centrale.

Se si sceglie di bere è importante farlo sempre:

- con moderazione;
- a stomaco pieno;
- mai insieme a farmaci o se si soffre di malattie acute o croniche;
- solo nelle circostanze in cui si è certi di non causare danni a sé stessi e agli altri.

Come agisce l'alcol sull'organismo femminile?

Le donne hanno una massa corporea inferiore rispetto all'uomo, minor quantità di acqua corporea e meno efficienza dei meccanismi di metabolizzazione dell'alcol. Questo le rende più vulnerabili agli effetti dell'alcol e, a parità di consumo, determina la rilevazione di un'alcolemia più elevata.

Le donne giovani (al di sotto dei 18 anni) e le donne anziane sono ancora più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una minore capacità di metabolizzare l'alcol rispetto alle donne adulte.

L'alcol può essere responsabile della minore produzione degli ormoni femminili determinando un'insufficienza ovarica che si manifesta con irregolarità mestruali (fino alla scomparsa del ciclo), presenza di cicli anovulatori ed infertilità.

Durante la menopausa, momento critico nel quale possono manifestarsi disturbi psicologici e organici, il consumo di bevande alcoliche può influire negativamente alterando il già complesso equilibrio ormonale.

Inoltre un consumo anche moderato può incrementare il rischio di tumore al seno.

L'alcol può determinare comportamenti violenti?

L'alcol può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti, spesso anche all'interno della famiglia.

Alcune evidenze disponibili rilevano che nei casi di maltrattamento intrafamiliare la percentuale di soggetti alcolodipendenti varia dal 4 al 12%. Nell'ambito familiare l'alcol rappresenta anche la causa principale degli abusi e dei maltrattamenti ai minori e al coniuge o convivente ed anche in assenza di episodi di violenza manifesta **l'alcol rappresenta una delle cause principali di problemi nella coppia o di richiesta di separazione.**

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. Le evidenze più recenti mostrano che nei casi di violenza sessuale compiuta sotto l'effetto di sostanze, l'alcol è presente in una percentuale 29 volte maggiore rispetto alle violenze sessuali attribuibili a tutte le droghe.

L'alcol causa in Europa il 40% di tutti gli episodi di violenza domestica ed il 16% di tutti gli episodi di abuso sui minori.

Il collegamento tra il consumo di alcol e gravidanze indesiderate e rapporti sessuali non protetti è ampiamente accertato.