

maggior frequenza di aborti soprattutto durante il secondo trimestre di gravidanza a causa dell'azione tossica esercitata dall'alcol sul feto.

Per proteggere il bambino è importante non bere già durante il periodo in cui si programma la gravidanza. Gli organi vitali, quali cuore, cervello, scheletro si formano durante i primi 10-15 giorni dopo il concepimento e spesso ciò avviene prima di sapere che si è in 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 (ritardo mentale, problemi di attenzione, iperattività e malformazioni) in maniera più o meno grave in proporzione ai livelli di consumo.

È SEI 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.



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



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari



OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL



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 pieghevole per conoscere e non rischiare.

L'ALCOLO: 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.

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.

Poche ragazze sanno che una donna adulta non dovrebbe mai consumare quantità giornaliere superiori ad un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica e che in alcune circostanze, come nel caso della gravidanza o dell'assunzione di farmaci, il consumo, anche moderato, è da evitare.



COS'È L'ALCOLO?

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; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato ed il sistema nervoso centrale.

L'ALCOLO PUÒ DETERMINARE COMPORTAMENTI VIOLENTI

L'alcol può essere associato a comportamenti violenti e/o risultare un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti.

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.

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 e perfino sciroppi per la tosse presentano interazioni con l'alcol che ne sconsigliano il consumo per l'intera durata della terapia.

COME AGISCE L'ALCOLO 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.

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".

SI PUÒ BERE IN GRAVIDANZA?

Non bere in gravidanza è il comportamento più sicuro.

Le donne che consumano abitualmente una o più bevande alcoliche volte al giorno presentano una