

Progetto per l'identificazione delle strategie di
management dei problemi Alcol correlati - Prisma



ISTITUTO
SUPERIORE
DI SANITÀ
CNESP - OssFAD



SOCIETÀ ITALIANA
DI MEDICINA
GENERALE



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI
FIRENZE



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

ALCOL:
sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!



Autori:

Emanuele Scafato (coordinatore e responsabile del progetto, Istituto Superiore Sanità), Valentino Patussi (responsabile scientifico), Calogero Surrenti (coordinatore Università degli Studi di Firenze), Alessandro Rossi (coordinatore SIMG), Laura Mezzani, Oreste Bazzani, Rosaria Russo (ISS), Claudia Gandin (ISS), Lucia Galluzzo (ISS), Lucilla Di Pasquale (ISS)

In collaborazione con:

- Centro Collab. dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcol-correlati
- Gruppo di lavoro dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga - OssFAD
- Telefono Verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità
- Associazione Nautilus
- Eurocare
- Società Italiana di Alcologia
- Centro Alcolologico Regionale della Toscana - AUOC
- Società Italiana di Medicina Generale

Progetto finanziato dal FONDO NAZIONALE DI INTERVENTO PER LA LOTTA ALLA DROGA, Presidenza del Consiglio, Ministero del lavoro e delle politiche sociali.



Per molte persone bere un bicchiere con gli amici è uno dei piaceri della vita. Per altri, invece, il bere può essere fonte di numerosi problemi e malattie.

Le informazioni contenute in questo opuscolo ti indicheranno come evitare che l'alcol possa diventare un problema per la tua salute; ti verranno forniti alcuni semplici accorgimenti per modificare il tuo abituale atteggiamento nei confronti del bere e proteggerti dagli eventuali rischi.

La **prima parte** di questo opuscolo ti fornirà in maniera semplice alcune informazioni derivate dalle attuali conoscenze scientifiche riguardanti gli effetti che il consumo di bevande alcoliche possono esercitare sullo stato di salute.

La **seconda parte** ti proporrà un programma in sei punti che potrà essere utile e ti assisterà nella **tua decisione** di diminuire il consumo di bevande alcoliche e, se necessario, di smettere di bere.

Alcol: sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!



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.

I giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una minore capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute; bere è una libera scelta individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute e, spesso, anche per quella degli altri.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad **un singolo o occasionale episodio di consumo moderato**, erroneamente considerato come non rischioso per la salute.

E' scientificamente provato che il 10% di tutte le malattie è attualmente attribuibile, direttamente o indirettamente, al consumo di alcol.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente l'alcol **non è un nutriente**, come ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi; non è indispensabile all'organismo o alle sue funzioni ed è invece fonte di danno per le cellule di molti organi tra cui i

più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso.

In molte circostanze anche quantità di alcol comunemente considerate minime possono esporre le persone ad un maggior rischio di problemi o malattie legate all'alcol; un esempio evidente è rappresentato dagli incidenti stradali e domestici.

In termini di sicurezza stradale e lavorativa è infatti noto che possono essere sufficienti appena **due bicchieri** di una bevanda alcolica **per incrementare notevolmente il rischio di incidenti** causati dal rallentamento della capacità di reagire prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali.

ESISTONO QUANTITÀ SICURE DI ALCOL?

In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute. È più corretto parlare di quantità "a basso rischio", evidenziando che **il rischio esiste a qualunque livello di consumo** ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.

La regola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a tale proposito è:

**Alcol ?
Meno è meglio!**

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!





SAI QUANTO BEVI?

Spesso non ci si sofferma a pensare quanto si beve abitualmente.

Il modo più semplice per calcolarlo è: **contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono.**

Un bicchiere di vino (125 ml), una birra (330 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (40ml) contengono **la stessa quantità di alcol pari a circa 12 grammi.**

Le quantità a basso rischio **non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne¹.**

 oppure  oppure  oppure 

birra lattina 33 cl **vino** bicchiere 125 ml **aperitivo** bicchiere 80 ml **cocktail alcolico** bicchiere 40 ml

5° **12°** **18°** **36°**

Segna nella tabella che segue, per ciascuna bevanda alcolica, le quantità giornaliere che consumi abitualmente e sommale tra di loro. Potrai verificare il tuo livello di consumo e confrontare la variazione del consumo abituale in coincidenza di occasioni particolari (feste, cene con amici ecc.).

Bevande alcoliche	Al giorno								In un giorno del fine settimana							
	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8		
Birra (boccale o lattina da 330ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8		
Vino (bicchiere da 125 ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8		
Aperitivo (bicchiere da 40 ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8		
Superalcolico (bicchiere da 40ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8		
Totale							

1) Limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA.

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

Adesso che sai quanto bevi confronta il tuo consumo con le quantità che l'OMS indica come a "basso rischio" e che trovi indicate nei riquadri sottostanti.

Questo ti aiuterà ad essere più consapevole delle tue abitudini.

**Se il numero di unità o bicchieri è
zero non corri alcun rischio**

Se il numero di unità o bicchieri è superiore a:
2 - 3 unità o bicchieri al giorno per gli uomini
1 - 2 unità o bicchieri al giorno per le donne

**La tua salute e il tuo benessere
sono esposti ad un maggior
rischio.**

Ricorda:

anche se il tuo consumo è inferiore a tali valori puoi comunque correre dei rischi per la tua salute ed il tuo benessere pertanto

**se scegli di bere...
non dimenticarti
che meno è meglio.**

IN QUALI CONDIZIONI È RACCOMANDABILE NON BERE

Ci sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche:

- Se hai meno di **16 anni** di età
- Se hai programmato una **gravidanza**
- Se sei in gravidanza o se **allatti**
- Se assumi **farmaci**
- Se soffri di una **patologia acuta o cronica**
- Se sei **alcolista**
- Se hai o hai avuto altri tipi di **dipendenza**
- Se sei a **digiuno** o lontano dai pasti
- Se devi andare al lavoro o durante l'**attività lavorativa**
- Se devi **guidare un veicolo** o **usare un macchinario**

Se abitualmente bevi al di sopra delle quantità "a basso rischio" (2-3 unità/bicchieri per gli uomini, 1-2 unità/bicchieri per le donne) è possibile che tu abbia già avuto qualche volta dei problemi: *sensazione di stanchezza o appesantimento, postumi di uno stato, anche occasionale, di ubriachezza, perdita temporanea della memoria e, con tutta probabilità, sei in una forma fisica non ottimale.*

Potrebbe esserti capitato di sentirti a disagio, di aver perso il controllo o di sentirti irritato, aggressivo o, al contrario, depresso, o di esser stato causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del tuo bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia. E' anche possibile che ti sia già rivolto al tuo medico per problemi più o meno manifesti,

quali un aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato.

Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che **il tuo organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze della tua abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.**

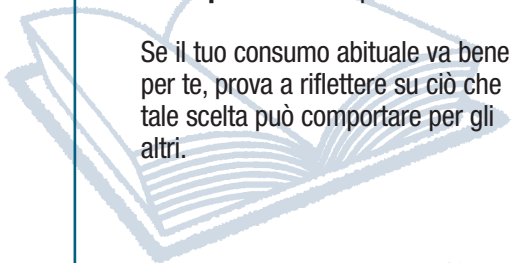
Se ci pensi, due bicchieri possono essere troppi, specie se sei a digiuno, se hai la responsabilità di portare con te in macchina i tuoi cari o degli amici ma anche se ti poni da solo alla guida di una moto, di uno scooter o di un qualsiasi mezzo di trasporto. Inoltre gli effetti negativi dell'alcol possono essere **aggravati dal consumo di molte categorie di farmaci**, come ad esempio, tra i più diffusi, gli ansiolitici, gli anticoagulanti o la semplice aspirina.

Questi sono solo alcuni semplici esempi di condizioni quotidiane che vengono riportati per richiamare la tua attenzione alla **necessità di una riflessione su quelle che tu consideri "normali" scelte o abitudini**. Considera che queste abitudini in ogni caso ti espongono, quale "effetto del consumo alcolico", ad una diminuita percezione del rischio con conseguenze potenzialmente evitabili grazie ad una **maggiore responsabilità e consapevolezza** da parte tua.

Se il tuo consumo abituale va bene per te, prova a riflettere su ciò che tale scelta può comportare per gli altri.

Stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.

Oltre al sesso, anche il peso influisce in maniera determinante e, in genere, chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi (e grassi) nell'organismo che non riesce a diluire adeguatamente l'alcol ingerito.



GUIDA, LAVORO E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (art. 186 e successive modifiche) il

limite legale di alcoemia

(concentrazione di alcol nel sangue) **alla**

guida non deve superare 0,5 g/l

0,5
g/l.

Con il nuovo codice della strada le forze dell'ordine possono sottoporre **il conducente**, anche **senza il suo consenso**, ad accertamento dell'alcol che si è consumato, misurando l'alcol contenuto nell'aria espirata (etilometro). Lo stato di ebbrezza sarà dimostrato qualora il limite legale di 0,5 venga superato in base a due esami consecutivi effettuati in un intervallo di cinque minuti.

In questi casi scatta la sanzione amministrativa, la sospensione della patente, una multa pari ad un

258
euro

minimo di **258**

10
punti

e la sottrazione di **10 punti** dalla patente di guida.

Per metabolizzare completamente un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica (pari a circa 12 grammi di alcol) l'organismo impiega almeno

un'ora e, come già accennato, questo tempo può variare in funzione del peso corporeo, se si è a digiuno, ed è sicuramente **più lungo per le donne, gli anziani e gli adolescenti.**

Dunque prima di metterti alla guida di un qualunque veicolo dovrai **aspettare più di un'ora per ogni bicchiere che hai bevuto.**

L'International Labour Organisation (ILO) indica:

- ci sono oltre 50 milioni di persone dipendenti da alcol e droghe nel mondo
- risulta che il 12-15% degli adulti bevono a livelli pericolosi per stessi e per gli altri
- circa il 10% degli incidenti sul lavoro sono imputabili a lavoratori intossicati
- oltre il 10% degli incidenti che si riscontrano sul lavoro sono connesse a droghe e alcol
- i lavoratori con problemi di droghe e alcol richiedono assistenza medica triplicata e quintuplicati rimborsi alle assicurazioni
- gli infortuni sul lavoro alcolcorrelati costituiscono il 25% di tutti gli infortuni.

SFIAMO I LUOGHI COMUNI

L'alcol è spesso oggetto di modi di dire o luoghi comuni che non coincidono con le evidenze scientifiche. Ad esempio,

L'alcol aiuta la digestione, non è vero!

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

Il vino fa buon sangue, non è vero!

Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

Le bevande alcoliche sono disidratanti, 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 sia in ambiente riscaldato sia in ambiente freddo.

L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock, non è vero!

Provoca la dilatazione dei capillari determinando un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

L'alcol dà forza, non è vero!

L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

L'alcol rende sicuri, non è vero!

L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone timide salvo poi, superata la fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. Inoltre da sottovalutare che la "sicurezza" non vigile e svincolata dal pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore, rendendo l'individuo più vulnerabile 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 il consumo di alcolici determina conseguenze nella normale crescita del feto che può risultare affetto alla nascita da una grave malattia, nota come sindrome feto-alcolica.

Due bicchieri sono sufficienti a distruggere le cellule cerebrali del feto.

L'alcol è una sostanza che “protegge”, non è vero!

Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol possono contribuire nei soggetti adulti e di sesso maschile a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici, violenza. In ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo alcolico, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è dimostrato essere molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari ed eventualmente fare uso di farmaci appropriati.

L'alcol non è un farmaco e come tale non può essere oggetto di prescrizione medica.

