

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!

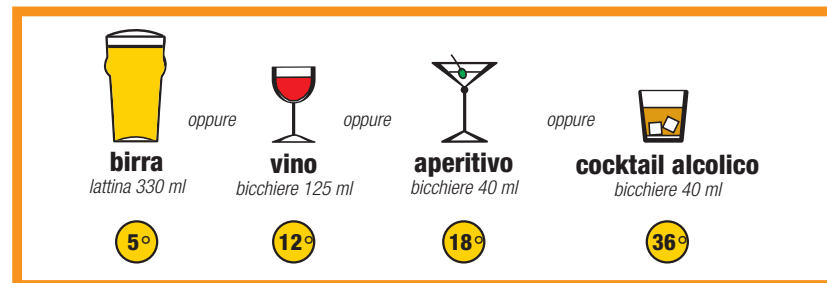
SAI QUANTO BEVI?

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.**



Segna nella tabella che segue, per ciascuna bevanda alcolica, le quantità giornaliere che consumi abitualmente. 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							
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.