

QUANDO SMETTERE È NECESSARIO

Per chi si riconosce in una o più delle seguenti condizioni smettere di bere è la scelta migliore per mantenere la salute e provare la piacevole sensazione di "stare bene":

- vuoti di memoria o dimenticanze
- sensazione di solitudine o depressione
- assunzione di alcolici appena ci si sveglia
- disagio o senso di colpa a causa del bere
- suggerimenti da parte di altre persone riguardo la necessità di smettere di bere o di ridurre.

Se ci si **identifica in una di queste condizioni significa che si deve smettere ora.**



ALCUNI VANTAGGI DEL NON BERE ALCOLICI POSSONO RISULTARE PARTICOLARMENTE DESIDERABILI:

- in gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano
- minore rischio di cancro al seno e altri tipi di tumore e malattie
- minore rischio di problemi epatici e altri problemi di natura sanitaria e sociale
- maggiori probabilità di mantenere il peso desiderato
- più divertimento sano, meno rimpianti, più controllo
- meno litigi
- più soldi a disposizione

PER CHIEDERE AIUTO, INFORMAZIONI O CONSIGLI CI SI PUÒ RIVOLGERE:

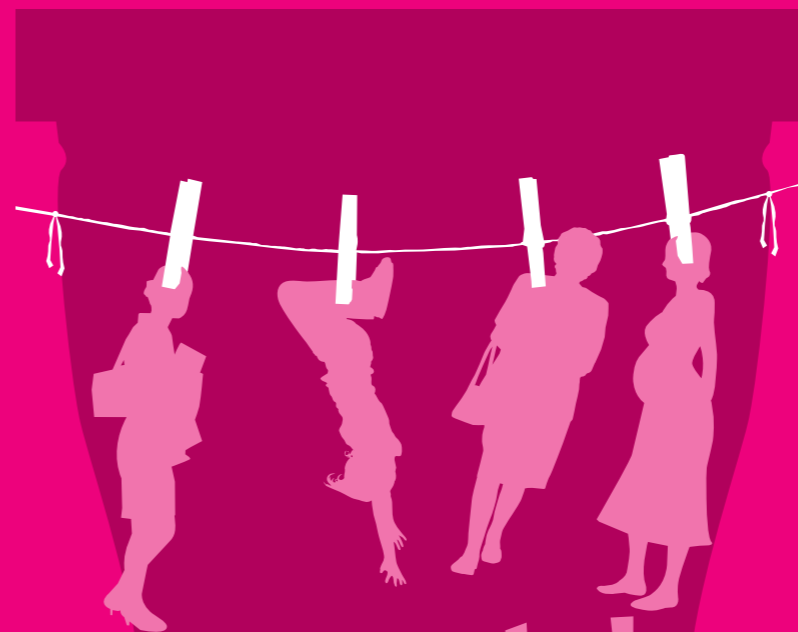
- al medico di famiglia
- ai Centri alcolici distrettuali dell'Ausl di Modena
- ai Consultori familiari distrettuali dell'Ausl di Modena
- ai gruppi di auto-aiuto attivi nel territorio (Al-Anon - Familiari di Alcolisti, CAT Club Alcolici Territoriali, A.A. Alcolisti Anonimi)

INFO: www.ppsmodena.it/alcol



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



Attenta! Non farti stendere dall'alcol

COSA DEVI SAPERE PER NON RISCHIARE

COS'È L'ALCOL

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute della singola persona e della comunità.

È una sostanza tossica dal punto di vista farmacologico e fisiologico, perché altera la funzionalità del sistema nervoso centrale, provoca assuefazione e dipendenza, induce comportamenti ad alta pericolosità sociale.

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue e la sua unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue.

La relazione tra alcol ingerito e alcolemia raggiunta varia da persona a persona.

CONSUMO ALCOLICO E RISCHIO

Non esistono quantità di alcol considerate sicure per la salute.

Solo se il consumo è zero non si corre nessun rischio.

Le quantità giornaliere attualmente considerate a "basso rischio" non devono superare:

- 2 unità alcoliche per l'uomo
- 1 unità alcolica per la donna

ingerite a stomaco pieno.



Attenta! Non farti stendere dall'alcol



Società Italiana di Alcolologia



A.I.O.P. Emilia Romagna



Al-Anon
Società di aiuto per familiari e amici di alcolisti



C.a.t.
Club Alcolici Territoriali

alcol e...

...DONNE

Le donne sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol rispetto agli uomini e, a pari quantità di bevande alcoliche, in loro corrisponde un livello di alcolemia più alto perché

- 1 nella donna la capacità di metabolizzare l'alcol è circa dimezzata;
- 2 il corpo femminile è più esile e più povero di acqua, così che il tasso di alcol nel sangue e nei tessuti è più alto;
- 3 gli ormoni femminili potenziano l'azione dell'alcol. Ecco perché la quantità di alcol ritenuta a "basso rischio" per la donna è la metà rispetto a quella per l'uomo.

...CICLO MESTRUALE

Durante i 2-3 giorni precedenti il ciclo e durante l'ovulazione, il corpo è ancora più sensibile all'alcol i cui effetti sono avvertiti più rapidamente. Inoltre, l'abuso di alcol può indurre delle irregolarità del ciclo mestruale, sia aumentando le perdite irregolari sia causando ritardi o assenze del ciclo.

...SESSUALITÀ

L'alcol è ancor più tossico e dannoso nelle donne che assumono contraccettivi ormonali; inoltre, predisponendo a dimenticanze ed episodi di vomito, l'alcol potrebbe influire sull'efficacia della pillola.

Lo stato di ebbrezza porta all'aumento di rapporti sessuali non desiderati o non protetti, esponendo al rischio di gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmissibili.

...FERTILITÀ

L'alcol riduce la fertilità. Chi cerca di avere un bambino deve prendere in considerazione di ridurre o eliminare completamente il consumo di bevande alcoliche.



...GRAVIDANZA

L'alcol attraversa la placenta e arriva direttamente al feto ad una concentrazione simile a quella della madre che ha assunto la bevanda alcolica.

Un consumo di alcol superiore alle tre unità alla settimana nel primo trimestre di gravidanza aumenta il rischio di aborto spontaneo di 2-3 volte. Quando la madre consuma alcol in quantità elevate mette a rischio la salute del proprio bambino, favorendo lo sviluppo di patologie, anche gravi, che possono persistere anche dopo la nascita.

Poiché non è ancora stata definita una soglia di alcol considerata "sicura" per il bambino dentro la pancia, **non bere alcolici in gravidanza è il comportamento più sicuro.**

...ALLATTAMENTO

Durante l'allattamento al seno, il bambino assume la maggior parte di ciò che la mamma mangia e beve, compreso l'alcol che è particolarmente dannoso per un organismo che sta crescendo e maturando.

Gli effetti sul bambino possono essere riduzione nell'assunzione di latte, riduzione dell'aumento del peso, cambiamenti nel ritmo del sonno, rischio di ipoglicemia e disturbi dello sviluppo psicomotorio.

Per chi allatta al seno, non bere alcolici è il comportamento più sicuro.

...MENOPAUSA

Il consumo di alcol influisce negativamente sull'equilibrio ormonale causando menopausa precoce, aumento di vampate e aggravando alcuni sintomi frequenti in questa fase della vita, come alterazioni dell'umore e sintomi depressivi.

...CANCRO AL SENO

Da diversi studi scientifici anche recenti è emerso che esiste una relazione tra il consumo di quantità, anche moderate, di alcol e l'insorgenza del tumore al seno.

...OSTEOPOROSI

Numerosi studi hanno dimostrato gli effetti dannosi dell'alcol sulle ossa. L'alcol riduce la capacità di produrre "osso nuovo" e rende le ossa più fragili, aumentando il rischio di fratture.

...BENESSERE MENTALE

Bere alcolici non aiuta ad affrontare le difficoltà della vita, anzi rischia di aggravare i sintomi di ansia e depressione e contribuire allo stress.

...SICUREZZA PERSONALE

L'alcol abbassa le inibizioni e questo comporta una maggiore probabilità di trovarsi in situazioni a rischio: essere in stato di ebbrezza rende le donne più vulnerabili agli incidenti e alle aggressioni fisiche e sessuali.

...VIOLENZA

L'alcol può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti che spesso si manifestano all'interno della famiglia. Se la persona che ci sta vicino è incline a comportamenti violenti bisogna cercare aiuto e prendere sempre in considerazione la sicurezza propria e degli altri.

...GUIDA

L'alcol influisce negativamente sulla guida di veicoli, esponendo a forti rischi di incidenti stradali. Oltre ai pericoli per la salute propria e di altri, il binomio "alcol e guida" mette a rischio la conducente anche di ritiro della patente e di altre sanzioni previste dal Codice della Strada.

Se si deve guidare, non bere alcolici è il comportamento più sicuro.



...DIETA

L'alcol è una sostanza tossica e non un nutriente, infatti non contiene nessun elemento importante dal punto di vista nutrizionale; ha però un elevato potere calorico e dunque "ingrassa". Alle calorie dell'alcol si aggiungono poi quelle dello zucchero contenuto in molte bevande alcoliche. L'alcol, inoltre, stimola l'appetito.

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

...DONNE ANZIANE

Nell'anziano la capacità di metabolizzare l'alcol diminuisce in maniera rilevante. È pertanto consigliabile non superare il limite complessivo di 1 bicchiere al giorno e non bere mai a stomaco vuoto o insieme a eventuali farmaci.

...FARMACI

L'alcol interferisce con l'azione di molti farmaci, alterandone l'effetto in maniera spesso imprevedibile. Il foglietto illustrativo di molti farmaci contiene, infatti, l'indicazione di non consumare alcol nel corso di una terapia farmacologica specifica.

