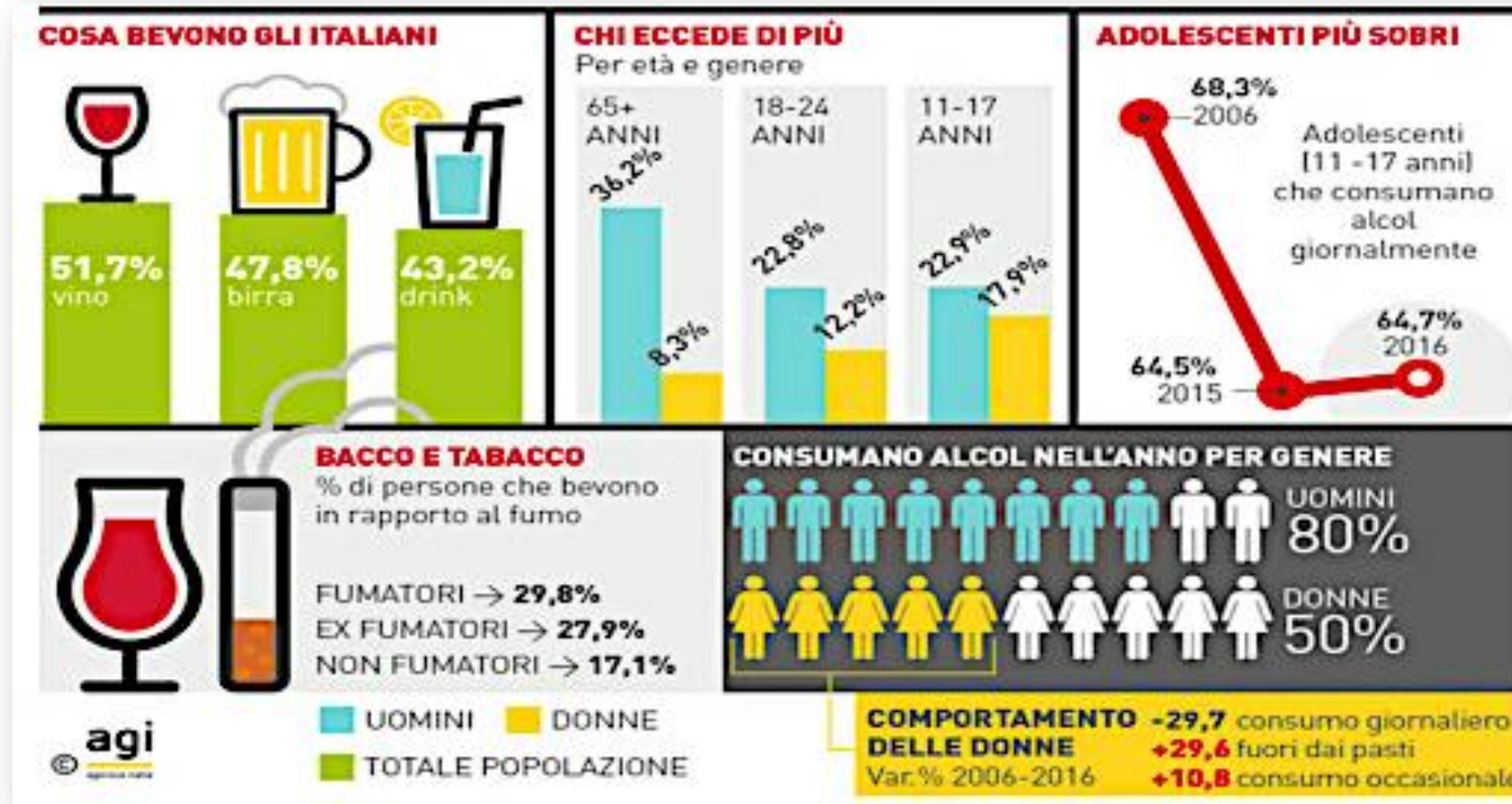


Alcol...alcune informazioni utili che è bene conoscere



Dott. Vincenzo Cilenti



La regola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a proposito del consumo di alcol:

Alcol? Meno è meglio!

Sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato al consumo anche moderato di bevande alcoliche, considerando il rischio che l'uso di alcol comporta per l'organismo.

Inoltre gli individui che non bevono non possono e non devono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento.

Cos'è l'alcol

L'alcol non è nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati, i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni.

L'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani italiani di 15-24 anni!

L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

L'alcol può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci, particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici.

Se si vuole ridurre il proprio peso corporeo è necessario limitare il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere, poiché l'alcol apporta 7 chilocalorie per grammo, che sommate a quelle apportate dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare; per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica, sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti o nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti.

I consigli degli esperti

ricorda che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute

le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare

non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile

se proprio vuoi bere e meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino, birra) ed evitare i superalcolici

se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno

bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto

evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche

I NUMERI DELL'ALCOL

I dati ISTAT riferiti all'anno 2023 mostrano un consumo di alcol nell'anno complessivamente stabile rispetto all'anno precedente, si riduce lievemente il consumo giornaliero mentre risulta in lieve aumento il consumo fuori pasto e il consumo occasionale.

Il 67,3% della popolazione italiana di 11 anni e più ha consumato almeno una bevanda alcolica (pari a 35 milioni e 939 mila persone), con una prevalenza maggiore tra i maschi (77,5%) che tra le femmine (57,6%).

Si continua a registrare la tendenza negli ultimi dieci anni del progressivo e significativo incremento della quota di donne consumatrici di bevande alcoliche che, per il consumo occasionale, passano dal 39,5% al 47,3% e per il consumo fuori pasto passano dal 15,8% al 23,9%.

I NUMERI DELL'ALCOL nel dettaglio

- **Età di consumo del primo bicchiere: 11-12 anni**
- **Consumatori a rischio di alcolici (11 anni e più) circa 9 milioni**
- **Giovani a rischio al di sotto dell'età legale oltre: 500.000**
- **Anziani a rischio oltre: 3.000.000**
- **Popolazione di 11 anni e più che si è ubriacata almeno una volta nell'anno: 7,30%**
- **Consumatori di alcol fuori dai pasti : Maschi 36,7%
Femmine 14,8%**

COME CALCOLARE QUANTO SI BEVE

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente.
Il modo più semplice per calcolarlo è: **contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono.**



Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml), un aperitivo (da 80 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40 ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.

ESISTONO QUANTITA' "SICURE" DI ALCOL?

In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare delle quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute.

Ai fini della tutela della salute è più adeguato 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.

È da considerare **a basso rischio** una quantità di alcol giornaliera da assumersi durante i pasti principali (non fuori pasto) che non deve superare i **20-40 grammi** per gli uomini e i **10-20 grammi** per le donne. Queste quantità devono essere ulteriormente ridotte negli anziani e nei giovani. Per quanto riguarda questi ultimi, bisogna ricordare che al di sotto dei 16 anni la legge vieta la vendita e la somministrazione di bevande alcoliche.

Confrontare il proprio consumo con le quantità indicate nel riquadro può aiutare ad essere più consapevoli riguardo alle proprie abitudini.

**Se il numero di unità o bicchieri è
zero non si corre 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

1 unità o bicchieri al giorno per gli ultra 65enni

1 unità o bicchieri al giorno per i giovani dai 16 ai 18-20 anni

Salute e benessere sono esposti ad un maggior rischio

Anche se il consumo fosse inferiore a tali valori si possono comunque correre dei rischi, pertanto **se proprio si sceglie di bere... allora bisogna ricordarsi che «meno è meglio».**

Il binge drinking

Il binge drinking, o "**bere per ubriacarsi**", è il consumo eccessivo di alcol in un breve lasso di tempo, con l'obiettivo di ubriacarsi.

Questo comportamento si traduce generalmente nell'assunzione di 5-6 drink, corrispondenti a 60 o più grammi di alcol puro in una sola occasione, una volta alla settimana o più spesso.

È diffuso tra i giovani (18-24 anni) e in crescita tra i giovanissimi (11-17 anni), nonostante leggi che vietano la vendita di alcolici ai minori. Inizialmente prevalente nei Paesi del Nord Europa, il binge drinking ha preso piede anche in Italia, soprattutto tra i giovani uomini.



CONSEGUENZE DELL'ASSUNZIONE CRONICA DI ALCOL

ORGANICHE	PSICOLOGICHE	SOCIALI
Steatosi epatica	Insonnia	Problemi familiari
Cirrosi	Disturbi di personalità	Senza fissa dimora
Demenza	Amnesie	Difficoltà sul lavoro
Epatocarcinoma	Allucinazioni	Instabilità lavorativa
Varici esofagee	Tentati suicidi	Incidenti sul lavoro
Gastroduodeniti	Problemi psicologici dei figli	Disoccupazione
Pancreatiti		Problemi giudiziari
Carcinoma bocca, laringe, esofago, fegato, colon, seno		Problemi finanziari
Danni al sistema nervoso		Gioco d'azzardo
Obesità		Assunzione di altre sostanze
Diabete		Poliassunzioni di sostanze nei figli
Miopatie		
Neuropatie		
Deficienze nutrizionali		
Disfunzioni sessuali		
Impotenza		
Ipogonadismo		
Alterazioni mestruali		
Alterazioni del sistema immunitario		
Patologie oculari		
Patologie dermatologiche		
Danni ai reni		
Iperensione Arteriosa		
Gotta		

✓ L'alcol rende sicuri.

Non è vero! L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che la “sicurezza” non vigile e senza il pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

~~L'alcol aiuta la digestione.~~

~~Il vino fa buon sangue.~~

~~Le bevande alcoliche sono dissetanti.~~

~~L'alcol dà calore.~~

~~L'alcol dà forza.~~

ALCOL E GUIDA

0,2
gr/l

Iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso, i riflessi sono disturbati leggermente ma **AUMENTA** la tendenza ad agire in modo imprudente in virtù di una riduzione della percezione del rischio

0,4
gr/l

Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale; le percezioni ed i movimenti o le manovre vengono eseguiti bruscamente con difficoltà di coordinazione

0,5
Limite legale
gr/l

Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della riduzione della visione laterale (più difficile perciò controllare lo specchietto retrovisore o controllare le manovre di sorpasso); contemporaneamente si verifica la riduzione del 30-40 % della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e uditivi e della conseguente capacità di reazione

0,6
gr/l

I movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è fortemente compromessa

0,7
gr/l

I tempi di reazione sono fortemente compromessi; l'esecuzione dei normali movimenti attuati alla guida è priva di coordinamento, confusa e conduce sempre a gravi conseguenze

GUIDA E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (art. 186 e successive modifiche) il limite legale di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) durante la guida non deve superare

0.5 gr/l (0.5 grammi per litro).

Sanzioni progressive

Da 0,50 a 0,80 gr/l

Sanzione da **500 a 2.000** euro;
sospensione patente da **3 a 6 mesi**;
sottrazione di **10 punti** dalla patente di guida

500 €
2.000 €

-10
punti
patente

Da 0,80 a 1,50 gr/l

Sanzione da **800 a 3.200** euro;
sospensione patente da **6 a 12 mesi**;
sottrazione di **10 punti** dalla patente di guida;
arresto fino a 6 mesi

800 €
3.200 €

-10
punti
patente

Oltre 1,50 gr/l

Sanzione da **1.500 a 6.000** euro;
sospensione patente da **12 a 24 mesi**;
sottrazione di **10 punti** dalla patente di guida;
arresto da 3 mesi a 1 anno; revoca della patente in caso di recidiva entro un biennio

1.500 €
6.000 €

-10
punti
patente



Gli adulti in buona salute e senza problemi di sovrappeso che intendono consumare bevande alcoliche, devono fare attenzione a:

- ✓ farlo solo durante i pasti e mai a digiuno
- ✓ bere in misura moderata
- ✓ privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra)
- ✓ evitare di mescolare tra di loro diversi tipi di bevande Alcoliche soprattutto evitare i superalcolici che contengono un alto contenuto di alcol
- ✓ fare attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol
- ✓ consultare sempre il proprio medico curante sull'opportunità di bere alcolici durante una terapia farmacologica

STOP ALCOHOL



...e grazie per l'attenzione!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

IRCCS
ISTITUTI FISIOTERAPICI
OSPITALIERI

IRE IRE
ISTITUTO NAZIONALE TUMORI
REGINA ELENA

ISG
ISTITUTO DERMATOLOGICO
SAN GALLICANO

ISTITUTI DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO



REGIONE
LAZIO

SITOTECA

Se hai bisogno di maggiori informazioni puoi chiamare il numero verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità: **tel. 800 632000** o consultare il sito:
<https://www.salute.gov.it/new/it/tema/alcol/telefono-verde-alcol-800-632000/>

➤ **Consultazione siti:**

www.salute.gov.it

www.epicentro.iss.it/alcol

www.alcolonline.it

➤ **Alcol, "Fermati, pensaci un minuto« Rai e Dipartimento per le Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri :**

<https://www.rainews.it/video/2024/06/alcol-fermati-pensaci-un-minuto-779a252a-8357-4bfd-8841-c21624900ba4.html>

➤ **Campagna contro l'abuso di alcol 2016. "C'è chi beve e chi si diverte. E tu?:"**

<https://www.youtube.com/watch?v=s7taqlHAEnQ>

Si ringrazia il dott. Mauro Nanni per la gentile collaborazione