



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Epidemiologia e Comunicazione del Rischio



NON CERCARE DI
BERE
PER DIMENTICARE:

I GUAI SANNO NUOTARE BENISSIMO!



1. DEFINIZIONE DI UNITÀ ALCOLICA (U.A.) Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico. L'equivalente calorico di un grammo di alcol è pari a 7 kcal. Le U.A. corrispondenti a varie misure di differenti bevande alcoliche sono riportate



2. ALCOL E FARMACI

Molto importanti sono anche le note interferenze fra l'alcol e svariati farmaci interferenze che possono provocare reazioni indesiderate, a volte anche gravissime, nonché riduzione o potenziamento degli effetti dei farmaci assunti.

Le coppie da evitare

	Alcol + Psicofarmaci	
	Alcol + Droghe	
	Alcol + Stanchezza	

3. DANNI DA ALCOL

L'abuso cronico di alcol è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi, nonché gravi squilibri nutritivi e seri rischi di malnutrizione

4. EFFETTI ACUTI DELL'ALCOL

A seconda delle concentrazioni che l'alcol raggiunge nel sangue si hanno i ben noti effetti sul sistema nervoso e sull'organismo in generale.

Strumenti formativi di Luoghi di Prevenzione 

GLI EFFETTI DELL'ALCOL

 Alcoemia		
0,2 g/l 😊	Socievolezza, espansività, rossore al volto	Riflessi disturbati, facilità nel compiere manovre brusche e rischiose
0,5 g/l 😬	Diminuzione dei freni inibitori	Rallentamento dei tempi di reazione, riduzione della visione laterale
0,8 g/l 😞	Ebbrezza, depressione sui centri motori Perdita dell'autocontrollo	Tempi di reazione molto lunghi, difficoltà a valutare distanze e ingombri,
1,5 g/l 🤮	Ubriachezza: atassia, disturbi visivi, difficoltà di parola	Mancanza di attenzione, tempi di reazione disastrosi, capacità visiva minima
2,5 g/l 🤢	Nausea, vomito, perdita del tono muscolare, stato stuporoso o comatoso	FORMULA PER IL CALCOLO DELL'ALCOEMIA: $\frac{\text{grammi di alcol ingerito}}{\text{peso (Kg)} \times 0,7 \text{ (se uomo)} \text{ o } 0,6 \text{ (se donna)}} = \text{g/l}$
4,0 g/l 😵	Possibili collasso cardiocircolatorio e morte per depressione dei centri respiratori	

5. FALSE CREDENZE SULL'ALCOL

1. **Non è vero** che l'alcol aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.
2. **Non è vero** che il vino faccia buon sangue; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
3. **Non è vero** che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.
4. **Non è del tutto vero** che l'alcol ci riscaldi. In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.
5. **Non è vero** che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.
6. **Non è vero** che l'alcol dia forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

6. La legge vieta la somministrazione e la vendita di alcolici ai minori di 18 anni

Meno di 16 anni	NO somministrazione	NO vendita
Tra i 16 – 18 anni	SI somministrazione sul posto	NO vendita
Oltre i 18 anni	SI somministrazione	SI vendita

SAI CHE ... al di sotto dei 16 anni il corpo non è in grado di smaltire l'alcol, perché il sistema enzimatico non è ancora completamente sviluppato (non produce l'enzima che digerisce alcol) e l'alcol ingerito passa direttamente nel cervello, con il rischio di provocare danni anche irreversibili.