

ALCOL

La sostanza

L'alcol è una sostanza che si ottiene dalla fermentazione o dalla distillazione di frutti o cereali. Può essere consumato come bevanda o può essere aggiunto agli alimenti nella preparazioni di diversi piatti. Le varie bevande alcoliche si distinguono dal tasso di alcol che contengono: la birra contiene tra il 3% e il 7% di alcol, la vodka il 40% ed il rum può arrivare fino all'80%.

La concentrazione di alcol nel sangue (misurata in ‰) dipende da svariati fattori individuali come per esempio, la quantità consumata, il tipo d'alcol, l'età, il sesso, il peso, ecc. La concentrazione media di alcol in bevitori occasionali dopo aver consumato uno o due bicchieri è stimata tra lo 0.5 ‰ e l'1‰.

L'alcol produce il suo massimo effetto dopo circa 30-60 minuti e in media l'organismo elimina tra lo 0.1‰-0.15‰ di alcol all'ora. Non esiste però nessun espediente per accelerare l'eliminazione dell'alcol nel sangue.

Gli effetti

Gli effetti dell'alcol dipendono soprattutto della quantità consumata e dalla situazione in cui bevi. Tutti conoscono i suoi effetti positivi: rende euforici, rilassa, può facilitare i contatti con gli altri, per esempio, quando vuoi attaccare bottone o chiedi a qualcuno di ballare con te. La maggioranza dei giovani tra i 15 e i 25 anni ne fa un consumo moderato e molti non ne consumano affatto. Capita però, ogni tanto, oppure spesso, di bere alcol perché piace o perché gli amici ne bevono o forse ancora perché una certa pubblicità di una bevanda ti ha proprio fatto venire una gran sete. Alle feste, ai concerti, nei bar, l'alcol non manca e non è sempre facile dire "no preferisco dell'acqua".

Il consumo di alcol riduce i riflessi, diminuisce la concentrazione, porta a sopravvalutarsi e produce irritabilità e aggressività. Gli effetti del consumo di alcol dipendono inoltre anche dalle condizioni psicofisiche: se non sei in forma, può darsi che l'alcol accentui i tuoi problemi e ti faccia sentire ancora peggio.

Se consumato in maniera eccessiva, l'alcol può provocare mal di stomaco, mal di testa, nausea e vomito.

Rischi e effetti secondari

Spesso quando si beve alcol, si diventa prima allegri, poi, se non ci si sa fermare, si rischia di oltrepassare i limiti. Ti puoi sentire disinibito ma non ti rendi conto che ti stai rendendo ridicolo e dai fastidio. Quando si è bevuti si può rovinare l'ambiente di una serata, infastidire le persone, utilizzare parole offensive e commettere atti di cui poi ci si pente. Un bicchierino ogni tanto non è un problema, ma un bicchiere di troppo può rendere eccessivamente spavaldi e se puzzi d'alcol di certo non ti aiuta a rimorchiare. Ricordati che troppo alcol diminuisce l'erezione nell'uomo e il piacere sessuale nella donna.

In dosi elevate, l'alcol provoca una grave intossicazione, rallenta le funzioni cardiache e quelle del sistema nervoso centrale. Entrare in coma etilico può addirittura provocare la morte se nessuno interviene. Spesso ci si avvicina pericolosamente a questo limite se si beve molto e in poco tempo. Consumando superalcolici, si raggiunge questo limite ancora più rapidamente, quasi all'improvviso, senza segnali premonitori. In caso di emergenza chiama l'ambulanza (tel. 144).

Riducendo la concentrazione, l'alcol peggiora anche la capacità di memorizzazione. A scuola o sul lavoro, ci si dimentica più facilmente quello che si ha imparato se si beve alcol.

L'alcol può rendere più irritabili e aggressivi. Se sotto l'effetto dell'alcol tendi a litigare o a diventare violento, può anche darsi che i tuoi amici si allontanino da te.

A lungo termine, l'alcol può anche provocare una dipendenza psichica e fisica. La dipendenza non è solo una questione di quantità, ma anche di abitudine. Significa aver bisogno d'alcol per sentirsi bene. Significa non poterne fare a meno. Significa bere sempre di più per provare le sensazioni ricercate. Compaiono poi i sintomi dell'astinenza: nervosismo, disturbi della concentrazione e del sonno, forte sudorazione, tremori. L'alcol non è un prodotto di consumo come tutti gli altri: è una sostanza che causa molteplici problemi alla salute. Un consumo elevato di alcol danneggia quasi tutti gli organi interni: lo stomaco, il fegato, il cuore, l'apparato circolatorio, le cellule cerebrali, soprattutto nei giovani nell'età della crescita.

Safer use

- Non bere alcol per noia o perché non ti senti bene.
- Non bere alcol a stomaco vuoto.
- Bevi poco, lentamente, senza esagerare e non bere troppo spesso.
- Evita di mescolare bevande alcoliche diverse.
- Attenzione ai cocktail e agli alcopop! Dolci e colorati, i cocktail e gli alcopop si mandano giù come limonata, ma il loro tenore alcolico è alto e ci si sbronzano quindi molto in fretta!
- Non mischiare l'alcol con altre sostanze (medicinali o droghe)! La combinazione di GHB e di alcol è un cocktail estremamente pericoloso considerato il rischio d'asfissia.

- Non guidare se hai bevuto! Se esci in compagnia e bevi, è meglio stabilire in anticipo chi guiderà oppure utilizza i mezzi di trasporto pubblici, prendi un taxi o vai a piedi. Due birre bastano per ridurre la tua concentrazione, per diminuire la tua capacità di valutazione dei rischi e per diventare più temerari. Gli incidenti stradali sono la principale causa di mortalità tra i giovani adulti.
- Quando il consumo di alcol diventa costante nella propria vita, è consigliabile chiedere aiuto: parlane al tuo medico di famiglia oppure rivolgiti ad un centro specializzato.
- Alcol e gravidanza. Non bere alcol o solo in piccole quantità: non più di un bicchiere al giorno e non tutti i giorni. Evita i consumi eccessivi di alcol (più di un bicchiere). L'alcol durante la gravidanza influenza lo sviluppo del feto. Non bere alcol se allatti e, se decidi di bere, prevedi l'estrazione di latte prima di consumarne in modo da poter nutrire il tuo bambino con il biberon.

Vuoi conoscere il tuo grado di dipendenza dall'alcol? Ecco un test...

1. Ogni quanto bevi un bibita alcolica?

Mai	0 punti
Una volta al mese	1 punto
Tra le 2 e le 4 volte al mese	2 punti
Tra le due e le 3 volte a settimana	3 punti
Più di quattro volte a settimana	4 punti

2. Quando consumi bevande alcoliche, quanti bicchieri bevi in media?

Uno o 2	0 punti
3 o 4	1 punto
5 o 6	2 punti
7 o 9	3 punti
Più di 10	4 punti

3. Quanto spesso ti capita di bere più di 6 bicchieri?

Mai	0 punti
Meno di una volta al mese	1 punto
Una volta al mese	2 punti
Settimanalmente	3 punti
Giornalmente	4 punti

4. Quante volte durante l'anno passato ti sei accorto che, una volta iniziato a bere, non potevi più smettere?

Mai	0 punti
Meno di una volta al mese	1 punto
Tutti i mesi	2 punti
Tutte le settimane	3 punti
Giornalmente	4 punti

5. Quante volte nello scorso anno ti è capitato di non poter portare a termine delle attività per via del consumo di alcol?

Mai	0 punti
Meno di una volta al mese	1 punto
Tutti i mesi	2 punti
Tutte le settimane	3 punti
Giornalmente	4 punti

6. Quante volte nel corso dell'anno ti è capitato di dover bere dell'alcol per poter affrontare la giornata?

Mai	0 punti
Meno di una volta al mese	1 punto
Tutti i mesi	2 punti
Tutte le settimane	3 punti
Giornalmente	4 punti

7. Quante volte ti sei sentito in colpa per aver abusato di alcol?

Mai	0 punti
Meno di una volta al mese	1 punto
Tutti i mesi	2 punti
Tutte le settimane	3 punti
Giornalmente	4 punti

8. Quante volte ti è capitato di non ricordare fatti o avvenimenti per via del consumo di alcol?

Mai	0 punti
Meno di una volta al mese	1 punto
Tutti i mesi	2 punti
Tutte le settimane	3 punti
Giornalmente	4 punti

9. Hai mai avuto incidenti a causa del consumo eccessivo di alcol?

No	0 punti
Sì ma non di recente	1 punto
Sì, durante lo scorso anno	2 punti

10. Qualcuno della tua famiglia o il tuo medico ti ha mai fatto notare che il tuo consumo di alcol può essere preoccupante?

No	0 punti
Sì, ma non di recente	1 punto
Sì	2 punti

Questo test sul consumo dell'alcol è stato sviluppato dall'OMS. Il punteggio massimo è di 40 punti mentre quello minimo è di 8 punti.

Tra 0 e 7 punti: rischio basso.

Tra 8 e 15 punti : rischio medio. Il tuo consumo di alcol è rischioso e potresti avere dei problemi relativi all'abuso di bevande alcoliche. Problemi di salute, sul lavoro, nelle relazioni o problemi di dipendenza.

Tra 16 e 25 punti: rischio alto. Devi assolutamente cambiare le tue abitudini relative al bere.

Tra 26 e 40 punti: rischio molto alto. La situazione ti sta sfuggendo di mano. Prova a parlarne con una persona, se possibile un professionista, che sarà in grado di aiutarti.

Per saperne di più <http://www.stop-alcool.ch/>

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>