

# alcol

## La sostanza

**L'alcol o l'etanolo** è ricavato dalla fermentazione o dalla distillazione di frutta o cereali ed assume, anche per i suoi effetti, un ruolo importante nelle grandi occasioni o durante le feste: rende euforici, rilassa e facilita i contatti. L'alcol è una sostanza tossica per l'organismo e in caso di abuso può diventare un problema.

**Aspetto:** 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%.

**Modalità di consumo:** l'alcol è consumato come bevanda o aggiunto come ingrediente nella preparazione di diversi piatti.

**Dosaggio:** 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.

**Dopo aver consumato uno o due bicchieri, l'alcolemia è stimata tra lo 0,5 ‰ e l'1‰.**

**Modalità di consumo:** l'alcol è consumato come bevanda o aggiunto come ingrediente nella preparazione di diversi piatti.

**Dosaggio:** 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. Dopo aver

## Gli effetti

Gli effetti e i rischi legati al consumo d'alcol dipendono dalla quantità consumata, dalla situazione in cui bevi e da fattori individuali (età, peso, sesso, stato d'animo ...). L'alcol genera eccitamento, rilassamento, disinibizione, euforia e loquacità, ma in quantità più elevate provoca anche riduzione della capacità di reazione, porta a sopravvalutarsi e produce irritazione e aggressività. Se il consumo è eccessivo, aumenta il rischio d'intossicazione e si manifestano dolori allo stomaco, nausea e mal di testa.

**Inizio degli effetti:** l'alcol presente nel sangue raggiunge la concentrazione più alta da 30 a 60 minuti dopo l'assunzione. Ricordalo prima di ordinare il prossimo drink o di metterti al volante!

**Durata degli effetti:** mediamente il corpo smaltisce tra lo 0,1‰ e il 0,2‰ di alcol all'ora. Se a mezzanotte l'alcolemia è del 2‰, la mattina seguente, la percentuale di alcol nel sangue è ancora dell'1,3‰ e solo nel pomeriggio raggiunge lo 0,3‰. Non esiste nessun trucco per accelerare l'eliminazione dell'alcol nel sangue: né il sudore, né il caffè, né nessun medicinale, riducono l'alcolemia! **Se esci in compagnia e bevi, è meglio stabilire in anticipo chi guiderà oppure scegliere i trasporti pubblici o un taxi.**

**Dosaggio:** 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. Dopo aver

## Rischi e effetti collaterali

Con l'assunzione di dosi molto elevate (3-4‰): ipotermia, colpi di calore, sonno profondo, coma, morte. Anche in dosi minori l'alcol può provocare, alterazione dell'equilibrio e parafasia (perdita della possibilità di combinare comprensibilmente le parole in una frase e di usarle correttamente nel loro significato) disturbi della vista e nausea. La sopravvalutazione delle proprie capacità e la diminuzione della capacità di reazione, aumentano notevolmente il rischio di provocare **incidenti** o di alimentare **comportamenti aggressivi o violenti**.

**Attenzione:** la sbronza del week-end – il “binge drinking” – in cui si consumano grandi quantità di alcol in un breve lasso di tempo, può provocare il **coma etilico!** Aumento della pressione sanguigna, trombosi, pericolo di soffocamento da vomito, manifestazione di attacchi epilettici, stato comatoso, annullamento dei riflessi vitali, depressione respiratoria e improvvisa morte cardiaca.

## Rischi a lungo termine: l'alcol può generare una dipendenza.

Essere dipendenti significa aver bisogno di bere per evitare di sentirsi male! Quando l'alcol viene a mancare, si avvertono i tipici sintomi dell'astinenza: agitazione, tremore, nausea e vomito. Se il consumo è elevato e regolare si possono rilevare danni a tutti gli organi, disturbi del sistema nervoso e alle funzioni della memoria. L'alcol è un co-cancerogeno, rafforza cioè sensibilmente l'effetto cancerogeno di altre sostanze (come per esempio il tabacco).

**Dosaggio:** 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. Dopo aver

# alcol

L'alcol è ricavato dalla fermentazione o dalla distillazione di frutta o cereali ed assume, anche per i suoi effetti, un ruolo importante nelle grandi occasioni o durante i week-end: rende euforici, rilassa e facilita i contatti. L'alcol è però anche una sostanza tossica per l'organismo e in caso di abuso può diventare un problema per sé stessi e per gli altri.

Aspetto: 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 al 50%. L'alcol è però anche una sostanza tossica per l'organismo e in caso di abuso può diventare un problema per sé stessi e per gli altri.

Modalità di consumo: L'alcol è consumato come bevanda o aggiunto come ingrediente nella preparazione di diversi piatti.

Dosaggio: La concentrazione di alcol nel sangue dipende da svariati fattori individuali come per esempio, la quantità consumata, il tipo d'alcol, l'età, il sesso, il peso, ecc. Dopo aver consumato uno o due bicchieri di birra (50 cl) il tasso di alcol nel sangue è stimato tra lo 0,5% e l'1%.

## Aiuto e consigli

Il consumo di alcol può intervenire su difficoltà già esistenti scatenando talvolta problemi duraturi. In questi casi è assolutamente necessario consultare un professionista. In Ticino puoi rivolgerti a:

- Ingrado**
- Bellinzona 091 826 12 69
- Biasca 091 862 43 70
- Locarno 091 751 78 78
- Lugano 091 923 92 83
- Mendrisio 091 646 62 26

## Contatto e informazioni

Per ricevere del materiale informativo o organizzare un info-point in occasione di un party, rivolgiti a:  
info@danno.ch  
www.danno.ch

## Per ulteriori approfondimenti

www.radixsvizzeraitaliana.ch

## Safer use

- Bevi poco, lentamente e non troppo spesso! Non bere per noia o perché non ti senti bene.
- Bere a stomaco vuoto aumenta i rischi di ubriacatura e di un sovradosaggio.
- Evita il consumo misto di bevande alcoliche di diverso tipo.
- Attenzione ai **cocktail** e agli **alcopops**! Dolci e colorati, aumentano rapidamente l'alcolemia senza rendersene conto!
- **Non mischiare alcol, sostanze psicoattive e medicinali!** L'effetto delle diverse sostanze è alterato e possono manifestarsi pericolosi ed imprevedibili effetti collaterali.
- La combinazione di **GHB e alcol** è un cocktail estremamente pericoloso considerato il rischio di soffocamento!
- **"Don't drink and drive"**. Il consumo di bevande alcoliche, droghe e medicinali modifica lo stato di coscienza e riduce la capacità alla guida. In Svizzera il limite dell'alcolemia al volante è dello 0,5‰. Se bevi, chiedi ad un amico di accompagnarti, prendi i mezzi pubblici o chiama un taxi. La guida sotto l'influsso di alcol, droghe e medicinali, mette a repentaglio la tua incolumità nonché quella delle persone che incontri sulla strada e costituisce un'infrazione alla legge sulla circolazione.
- L'alcol, come tutte le altre sostanze che agiscono sullo stato di coscienza, può influenzare i comportamenti sessuali e celare dei rischi. Può capitare di far qualcosa che non si vuole quando si è "sbronzi" ... Ricordati le regole del **"safer sex"**: nei rapporti sessuali usa sempre il preservativo; non prendere sperma o sangue mestruale in bocca, non inghiottirli; chiarisci con il tuo partner quali sono le pratiche sessuali "OK" e quali quelle "tabù".
- Durante la gravidanza: evita di bere. Il consumo di alcol compromette lo sviluppo del feto. Se non puoi immaginare di interrompere il consumo: non più di un bicchiere al giorno e non tutti i giorni. Se allatti e decidi di bere, prevedi di tirare del latte prima di consumare in modo da nutrire il tuo bambino con il biberon.

**che ti costa? fatti una pausa di riflessione...**