

Alcol

La sostanza

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 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 (i postumi della sbronza).

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.

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

La guida all'uso sicuro dell'alcol

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

Alcol e sostanze

- 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, vanno giusti senza accorgersene ma il loro tenore alcolico è alto, ci si sbronzano molto in fretta e 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.

Alcol e sostanze

- 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...