

L'alcol causa

Gli effetti prodotti dal consumo di alcolici comportano costi economici e sociali altissimi. In Italia (fonte: CENSIS 2006) i problemi alcol correlati costano al paese miliardi di euro all'anno e possono essere così sintetizzati:

- Dal 5 al 10% dei ricoveri ospedalieri;
- Più del 5% delle pensioni di invalidità;
- Più di 25 milioni di giornate lavorative perse;
- Più di 30.000 morti a causa di cirrosi epatica, incidenti stradali, infortuni, suicidi, tumori, malattie dell'apparato digerente e cardiovascolare.

Comparando i danni causati dall'alcol con quelli delle altre droghe, legali ed illegali, che creano maggior allarme sociale possiamo notare quanto sottovalutiamo la portata del fenomeno.

- 70-80.000 decessi l'anno per consumo di tabacco;
- 30-40.000 decessi l'anno per consumo di alcol;
- 2-3.000 decessi l'anno per consumo di droghe illegali (eroina e cocaina).



A. C. A. T. VERSILIA

c/o Centro Civico Circostr. n. 2 - M. Polo - Viareggio

Telefono 388.3740502

Email: info@acatversilia.org

Codice Fiscale: 91010440468

*Per maggiori informazioni
e per conoscere il Club
della tua zona
vai su internet*

www.arcattoscana.it

o chiamaci al numero verde

Numero Verde
800 974250



Associazione
Regionale dei
Club
Alcolologici
Territoriali
(metodo Hudolin)

2

**ALCOL PIACERE
DI CONOSCERTI**



A. C. A. T. VERSILIA

c/o Centro Civico Circostr. n. 2 - M. Polo - Viareggio

Telefono 388.3740502

Email: info@acatversilia.org

Codice Fiscale: 91010440468

Cos'è l'alcol

L'alcol etilico o etanolo, è un liquido che si forma per la fermentazione degli zuccheri o si concentra per distillazione di prodotti alcolici fermentati.

Si definiscono bevande alcoliche tutte quelle che contengono alcol etilico in una determinata concentrazione. Per fare alcuni esempi il vino contiene dal 9 al 14% di alcol, la birra dal 3 al 9%, i liquori dal 20 al 30%, le acquaviti e il whisky dal 40 al 50%.

Come si vede non è tanto importante la bevanda in sé, quanto la percentuale di alcol che contiene.

L'alcol etilico è una sostanza psicoattiva, tossica e potenzialmente cancerogena. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol pur apportando circa 7 kcal per grammo, non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo e alle sue funzioni; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui il fegato e il sistema nervoso centrale.

Come calcolare quanto beviamo

Molte volte non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo. Il modo più semplice per calcolarlo è contare il numero di bicchieri di alcolici che abitualmente beviamo.

Per semplificare il conto useremo il termine di "unità alcolica" che equivale a circa 12 gr di alcol.



Birra
330ml



Vino
125ml



Aperitivo
40ml



Cocktail
40ml

Rischio e bere

In base alle conoscenze attuali, non è possibile identificare quantità di consumo di bevande raccomandabili o sicure per la nostra salute.

È più indicato parlare di quantità a basso rischio, evidenziando che anche un consumo a bassi livelli di alcol espone ad un rischio.

Più beviamo più mettiamo in pericolo la nostra salute... se vogliamo essere sicuri dobbiamo tenere presente la seguente equazione:

Alcol 0 = Rischio 0

Tabella alcolemica

La seguente tabella è puramente indicativa, l'alcolemia varia a seconda dell'età del sesso, dello stato nutrizionale, dall'esser digiuni o aver assunto alimenti.

0,2

0,4

0,5

0,6

0,7-0,8

0,9

1

>1

Iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso, i riflessi sono leggermente rallentati, tendenza ad agire in modo più rischioso a causa di una minore percezione del rischio.

Rallentamento delle capacità di vigilanza e elaborazione mentale, ulteriore rallentamento dei riflessi e minor coordinazione motoria

Riduzione del campo visivo prevalentemente a carico della visione laterale, diminuzione del 30% 40% della capacità di percezione degli stimoli sonori e luminosi.

Notevole ritardo della percezione e riduzione della facoltà visiva laterale.

Tempi di reazione fortemente compromessi, mancanza di coordinamento.

Probabilità di subire incidenti 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto

Compromissione dell'adattamento all'oscurità, della capacità di valutazione delle distanze, delle percezioni visive simultanee (per esempio di due veicoli se ne percepisce uno soltanto)

L'ebbrezza è chiara e manifesta, caratterizzata da euforia e disturbi motori. Manifesta alterazione della capacità di attenzione, con tempi di reazione eccezionalmente rallentati.

Lo stato euforico viene sostituito con uno di confusione mentale e si ha la totale perdita della lucidità conseguente sonnolenza intensa
Probabilità di subire incidenti da 10 a 25 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto