

stammibene.

alcol a nudo.



tutto quello che volevi sapere
e non ti hanno mai detto.

INDICE

l' IDENTIKIT	descrizione / alcolici / superalcolici	pag 4
il CORPO	ingestione / assorbimento / effetto / rischi	pag 6
la GUIDA	sicurezza / processi / alcolemia / legge	pag 12
le RELAZIONI	influenze / push & pull / test / sos sbronza	pag 18
il MARKETING	pubblicità / alcopops / travestimenti	pag 26

alcol a nudo.

pag 4

mento /
pag 6

i /
pag 12

ili /
pag 18

pag 26

l'alcol è'

un fenomeno controverso, fa parte della società in cui viviamo da molti secoli, può essere considerato un alimento o una droga a seconda dell'uso/abuso e dal lato da cui lo si guarda.

un piacere, che quando accompagna un pasto in moderate quantità non fa male, anzi, in alcuni casi può essere perfino utile.

una temibile sostanza d'abuso, che provoca danni alla salute, che mette a rischio la guida, che modifica percezioni e comportamenti.

un prodotto di consumo, il mercato delle bevande alcoliche produce fatturati da capogiro ad aziende di molte nazioni.

un problema sociale, l'alcol causa malattie e incidenti stradali come nessuna altra sostanza.

tante facce, tante voci, interessi contrapposti, punti di vista inconciliabili, chi esalta l'alcol e chi lo attacca, chi propone un uso moderato e chi neanche quello.

uso consapevole, da qualsiasi prospettiva lo si guardi essere informati aiuta a capire e a scegliere per se stessi.

comitato scientifico

dr. gianni giuli / dott.ssa laura germani

hanno curato i contenuti

ass. soc. alberto croci / dott.ssa alessandra morbidelli /

ass. soc. juri muccichini / dott. paolo nanni / dr. nicola re dionigi

progetto grafico e copywriting

dott. paolo nanni

O.

identikit

nome

alcol etilico o etanolo

formula chimica

$\text{ch}_3\text{ch}_2\text{oh}$

descrizione

è un idrocarburo liquido incolore con un odore caratteristico, oltre ad essere presente in diversa concentrazione nelle bevande alcoliche viene usato anche come disinfettante o solvente.

unita' di misura

la percentuale di alcol etilico o etanolo contenuta in una bevanda si misura in gradi pecentuali, le bevande fermentate non superano i 16 gradi, le bevande distillate raggiungono i 40-50 gradi.

procedimenti

- > fermentazione: dalla spremitura dell'uva e di numerosi cereali si ottiene un liquido contenente elevate quantità di zuccheri che per azione dei fermenti vengono trasformati in alcol etilico.
- > distillazione: mediante calore si estrae l'acqua dai liquidi precedentemente fermentati.

bevande alcoliche

l'alcol etilico è contenuto a concentrazioni differenti in diversi tipi di bevande.

alcolici

2~20%

gli alcolici comprendono le bevande fermentate come sidro, birra, vino e le bevande miscelate come cocktails, aperitivi e ready to drink.

superalcolici

oltre 21%

i superalcolici si distinguono a seconda del procedimento utilizzato.



distillati

dal vino si ottiene il brandy, dalle vinacce la grappa, dal sidro il calvados, dai cereali il gin, il whisky e la vodka, dalla melassa il rum. 40/50% è la gradazione media.

liquori

cioè alcol più o meno diluito e con essenze o estratti di piante aromatiche, aggiunta di zucchero o di altro (vi si possono aggiungere molti ingredienti: panna, latte, frutta, vino).

alcol / corpo umano

il viaggio dell'alcol nel nostro corpo inizia dal tubo digerente dove viene assorbito molto rapidamente soprattutto dall'intestino tenue (ma anche dal cavo orale e dallo stomaco) per passare poi nel sangue. l'alcol si diffonde con grande facilità in tutto l'organismo (è solubile sia nei grassi che nell'acqua). dopo i primi 10 minuti ha già raggiunto cervello, cuore, fegato e reni. è nel fegato che la maggior parte dell'alcol viene eliminato dal corpo con una serie di trasformazioni (demolizione).

alcol ingerito / alcol assorbito

è possibile stabilire con precisione quanto alcol si è ingerito (vedi formula sotto e schema a fianco). è invece impossibile stabilire con precisione l'alcolemia (cioè la quantità di alcol presente nel sangue) perché dipende da diversi fattori...

individuali: sesso, età, peso, conformazione genetica, etnia.

di situazione: stomaco pieno/vuoto, velocità con cui si ingerisce, assunzione di altre sostanze.



formula alcol ingerito

gradi : $100 \times \text{volume (in ml)} \times 0,8 = \text{alcol puro (in gr)}$
(0,8 è la densità dell'alcol puro)

esempi:



birra

330ml, 5%
=13gr



alcopop

275ml, 5%
=11gr



vino

125ml, 12%
=12gr



cocktail

250ml, 15%
=30gr



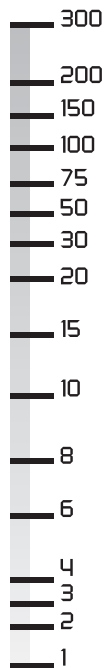
superalcolico

40ml, 40%
=13gr

% ALCOL

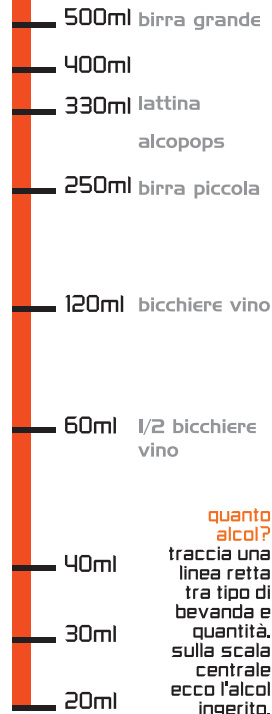


ALCOL IN GRAMMI



800ml bottiglia

VOLUME IN MILLILITRI



quanto
alcol?
traccia una
linea retta
tra tipo di
bevanda e
quantità.
sulla scala
centrale
ecco l'alcol
ingerito.

colico

l. 40%

r

uso / abuso / abuso cronico



uso moderato. l'uso modico di bevande alcoliche, anche quotidiano, non è un'abitudine a rischio. lo sostengono numerosi studiosi. il discorso cambia per i più giovani (sotto i 18 anni) per cui fino all'età adulta è sconsigliato qualsiasi tipo di uso.



sbronze del sabato sera. invece uso e abuso per molti giovani e giovanissimi sono comportamenti frequenti di cui si sottovalutano i rischi. rischi legati alla guida e alla salute, ma anche, e soprattutto, alle influenze sulla personalità e all'avvento del fenomeno di "tolleranza".



alcolismo. la relazione con l'alcol diventa di dipendenza. se nell'abuso saltuario l'alcol aveva il ruolo di ottenere euforia o calmare ansie solo in alcune occasioni, nella dipendenza non si può fare a meno del bere per non incorrere nella crisi d'astinenza.

numeri

- 4 circa le ore che impiega il fegato per liberarsi dell'alcol di 2 drink.
- 70% la percentuale di alcol assimilata dopo soli 5 minuti dall'ingestione.
- 90% l'alcol demolito attraverso trasformazioni chimiche dal fegato.
- 10% la quota restante di alcol eliminata attraverso urina e polmoni.
- 30.000 circa i morti ogni anno in italia per malattie correlate all'alcol.

effetti dell'alcol

raggiunto il cervello l'alcol agisce, distrugge neuroni qua e là, influenza ciò che percepiamo e ciò che facciamo.

a dosi moderate: ha un effetto euforizzante e stimolante che induce disinibizione, piacere, eccitazione.

a dosi massicce: diventa un vero e proprio neurodepressivo che può portare nausea, mal di testa, confusione, depressione, difficoltà psicomotorie. si può arrivare al coma.

tolleranza

l'organismo a seguito di un consumo prolungato si adatta alla presenza di alcol per cui l'ebbrezza comparirà nel tempo solo con dosi di alcol sempre più elevate, questo fenomeno si chiama tolleranza.

dipendenza

favoriti dalla tolleranza i livelli di consumo si possono elevare fino a portare alla dipendenza...

psichica: quando la mancanza di alcol crea un disagio di tipo psicologico e/o non consente di affrontare situazioni.

fisica: quando l'interruzione dell'assunzione provoca sintomi fisici quali tremori alle mani, nervosismo e convulsioni.

danni fisici

i rischi per la salute correlati all'assunzione di alcol sono proporzionali a quanto se ne abusa e per quanto tempo...



i rischi per il corpo

cervello

ictus emorragici a causa dell'aumento della pressione, demenza (nei casi di alcolismo cronico).

bocca/esofago

modificazione della composizione della saliva. esofagiti, lesioni, ulcere all'esofago. aumenta il rischio di cancro per bocca, laringe, faringe, esofago.

sistema cardiocircolatorio

patologie del cuore, ipertensione arteriosa, aritmie, aumento del colesterolo.

fegato

epatiti acute, epatiti croniche alcoliche che con il tempo possono evolvere in cirrosi epatiche alcoliche. aumenta il rischio di cancro al fegato.

pancreas

pancreatiti acute e croniche.

stomaco

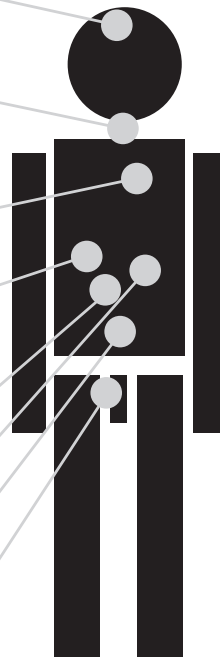
gastriti, ulcere. aumenta il rischio di tumore.

intestino

disturbi nell'assorbimento delle sostanze nutritive. diarrea.

sistema ormonale e sessualità

alterazione della concentrazione di ormoni sessuali, diminuzione della libido, infertilità.





i piu' giovani

entro i 18 anni (circa) il corpo completa il suo sviluppo, così pure il sistema enzimatico preposto alla metabolizzazione dell'alcol, la scarsa presenza di questi enzimi favorisce l'azione dannosa dell'alcol, in più...

cervello

influenza sulla formazione della rete neurale.

scheletro

diminuzione della calcificazione ossea.

metabolismo

deficit dello sviluppo, obesità, disturbi del comportamento alimentare (bulimia/anoressia).



le donne

per caratteristiche genetiche il genere femminile è più esposto ai rischi descritti, inoltre...

gravidanza

aumenta il rischio di aborto spontaneo, se c'è uso massiccio: sindrome alcolico-fetale che provoca al nascituro danni psicofisici.

sistema ormonale e sessualità

irregolarità mestruali, minore ovulazione, aumenta il rischio di tumore alla mammella.



alcol / guida

nella guida entrano in relazione 3 elementi, le cui condizioni sono in continuo cambiamento. l'**individuo** è il più importante perché se i suoi processi sono al massimo è in grado di fronteggiare modificazioni anche improvvise del **veicolo** e della **strada**.



fattori aggiuntivi

alcol, droghe e farmaci, ma anche musica e luci (se c'è eccessiva esposizione), sono fattori che influenzano negativamente i processi impegnati nella guida.



PROCESSI

attenzione
stanchezza
stress
vista e udito
coordinazione
riflessi

> = 0,50 g/l

tutti i processi individuali implicati nella guida sono enormemente influenzati dall'azione dell'alcol. la quantità di alcol presente nel corpo si definisce alcolemia, e si misura in grammi per litro di sangue.

la legge stabilisce a 0,50 grammi per litro di sangue il limite alcolemico oltre il quale l'influenza dell'alcol risulta un rischio per la guida.

numeri

1 l'alcol è la prima causa di morte per giovani dai 15 ai 29 anni (incidenti).

30/60 i minuti entro cui l'alcolemia raggiunge il picco massimo.

40% gli incidenti stradali mortali collegati all'abuso di alcol.

50.000 gli incidenti stradali totali in Italia che ogni anno provoca l'alcol.

185 l'articolo del codice della strada che vieta di guidare in stato di ebbrezza (che non vuol dire necessariamente essere ubriaco e la legge non distingue tra autovetture, motorini, moto o biciclette).

tasso alcol / effetto

- 0,30 g/l** comincia a ridursi la percezione del rischio.
- 0,40 g/l** i riflessi rallentano.
vigilanza ed elaborazione mentale più lente.
- 0,50 g/l** limite legale per guidare.
si riduce la visione laterale e la capacità di percepire e reagire agli stimoli sonori e luminosi.
- 0,60 g/l** movimenti e ostacoli percepiti con ritardo.
inoltre la visione laterale si riduce ulteriormente.
- 0,70 g/l** tempi di reazione più alti.
l'alcol influisce sul coordinamento e sull'esecuzione dei normali movimenti necessari alla guida.
- 0,90 g/l** percezioni scorrette.
diminuisce la capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri, delle traiettorie dei veicoli, della posizione degli oggetti.
- 1,10 g/l** ebbrezza manifesta.
disturbi motori che rendono precario l'equilibrio. decisamente alterate le percezioni (ad esempio non si riesce a valutare con correttezza la posizione della propria vettura nella carreggiata), tendenza alla distrazione. le luci di altre vetture possono provocare accecamento momentaneo.
- >1,20 g/l** confusione mentale.
totale perdita della lucidità con conseguente sonnolenza (rischio di colpi di sonno).

$$\text{alcoemia} = \frac{\text{alcol ingerito (in grammi)}}{\text{peso (in kg)} \times k}$$

K = coefficiente di diffusione, per uomini 0,7; per donne 0,6.
n.b. la formula dà comunque un risultato molto approssimativo.

per restare sotto il limite

- > ovviamente la scelta più opportuna è evitare di bere.
- > se si beve, limitarsi a un drink (quindi un bicchiere di vino o una birra piccola o un cocktail).
- > accompagnare al drink qualcosa da mangiare.
- > non bere tutto di un fiato, ma centellinando.

per tornare sotto il limite

- > c'è solo un modo: aspettare. quanto? circa un'ora per ogni drink bevuto (ma è impossibile generalizzare).
- > è comunque opportuno bere acqua per reidratarsi.
- > è comunque opportuno avere con sé o procurarsi un etilometro monouso o portatile (in vendita in farmacia).

numeri

- 0,15** circa i grammi di alcol che il fegato riesce a smaltire ogni ora.
- 10** i punti tolti dalla patente per la guida in stato d'ebbrezza.
- 20** i punti tolti per la stessa infrazione ai neopatentati (primi 3 anni).
- 1,1%** le persone fermate e controllate con test etilico (la più bassa d'europa).

test / sanzioni art.186

- > **tra 0,5 e 0,8 g/l** ammenda da 500 a 2,000 euro, sospensione della patente da 3 a 6 mesi.
- > **tra 0,8 e 1,5 g/l** ammenda tra 800 e 3.200 euro, sospensione della patente da 6 mesi a 1 anno, arresto fino a 6 mesi.
- > **oltre 1,5 g/l** ammenda tra 1,500 e 6,000 euro, sospensione della patente da 1 a 2 anni, arresto da 3 mesi a 1 anno.

il veicolo

se nessun altro può guidare viene trasportato via dal soccorso stradale, ma se il tasso è superiore a 1,5 gr/l scatta la confisca.

se ci si rifiuta di fare l'etilost

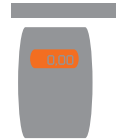
- > arresto da 3 mesi ad 1 anno
- > ammenda da 1,500 a 6,000 euro
- > sospensione della patente da 6 mesi a 2 anni
- > confisca del veicolo

se si provoca un incidente

- > pene raddoppiate
- > veicolo sequestrato per 90 giorni

per i neopatentati

- > raddoppiano i punti persi: 20 invece che 10



la prova è effettuata **2** volte nell'arco di **10** minuti.



la sospensione della patente obbliga a sottoporsi ad **analisi** da parte della locale commissione medica

limiti d'europa



■ **0,00 g/l**

rep. ceca, slovacchia, ungheria, albania, croazia, russia

■ **0,20 g/l**

svezia, polonia, norvegia, estonia

■ **0,50 g/l**

italia, francia, spagna, portogallo, germania, belgio, austria, svizzera, danimarca, olanda, finlandia, grecia

■ **0,80 g/l**

regno unito, irlandia, lussemburgo, malta,

verso lo zero. dal 1998 in molti paesi d'europa i limiti alcolemici sono stati progressivamente abbassati. Nel 2009 in italia sono aumentati i controlli: si passa da 200 mila a oltre un milione all'anno.

alcol / relazioni

l'alcol influenza il modo che abbiamo di relazionarci con gli altri... del resto è questa una delle proprietà che ne ha decretato il successo.

"ci vorrebbe una vita per enumerare i vantaggi dell'alcol"
luis bunuel

"non esistono donne brutte, dipende solo da quanta vodka bevi"
lord byron

"alle volte si sa quando il vino è giù è lui che parla"
alessandro manzoni

"prima tu prendi un drink, poi il drink ne prende un altro e infine prende te"
francis scott fitzgerald

"il vino è il più certo e (senza paragone) il più efficace consolatore"
giacomo leopardi



irresistibile

dunque per la durata del suo effetto l'alcol è in grado di influire su ciò che diciamo e facciamo. questo da molti consumatori non è visto come un limite, ma come valore aggiunto che può, ad esempio, "sostenere" l'andamento di una serata. questo accade soprattutto tra i giovani.



giovani / consumo push & pull

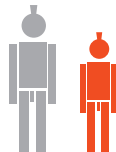
divertimento, socializzazione, disinibizione. abusare di alcolici può rappresentare per un giovane un utile strumento per ottenere (push) in breve tempo e senza sforzo ciò che normalmente richiederebbe più impegno, più coraggio, più fantasia.

oppure, cambiando punto di vista, l'abuso invece che "azione per" si può considerare una "reazione a" (pull), una risposta a momenti o interi periodi in cui si affacciano **ansia, tristezza, noia, delusioni.** in questi casi l'alcol può dare euforia e sedare le tensioni.



sempre + giovani

a riunire i due modi di vedere le cose c'è il semplice concetto di sballo o di ubriacatura. negli ultimi anni le ricerche sottolineano come si stia abbassando sempre più l'età in cui si approccia l'alcol allo scopo di sballo.



numeri

- 4 le possibilità in più di alcolismo cronico x chi beve già a 15 anni.
- 11-12 l'età media in Italia d'approccio all'alcol (la più bassa d'Europa).
- 12% i/le ragazzi/e che hanno avuto una sbornia all'età di 13 anni.
- 13% l'aumento di consumo tra i 14-16enni negli ultimi anni.
- 16 gli anni minimi previsti dalla legge per l'acquisto di alcolici.

il lato oscuro dello sballo

ma come sempre, parlando di alcol, bisogna valutare le due facce della medaglia: dall'altro punto di vista lo sballo alcolico presenta possibili conseguenze spiacevoli su comportamenti e relazioni.

rischi a breve termine

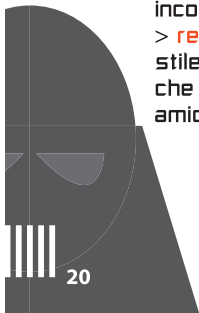
> **comportamenti:** guidare in stato di ebbrezza o salire in auto di qualcuno che è in stato di ebbrezza / diventare irascibili, litigiosi / avere rapporti occasionali senza usare il preservativo / mettersi nei guai / rischiare il coma etilico.

> **relazioni:** lasciare una cattiva impressione su chi ci piace / dare confidenza o addirittura avere rapporti sessuali con chi non ci piace / dire e fare cose di cui ci vergogneremmo o che non rispecchiano ciò che siamo.

rischi a lungo termine

> **comportamenti e salute:** stabilire un legame sempre più a rischio con gli alcolici / rischiare conseguenze per la salute / incorrere in difficoltà di concentrazione e di memorizzazione.

> **relazioni:** farsi influenzare nel carattere, nelle priorità, nello stile di vita / mettere a rischio il lavoro o il percorso di studi che si sta portando avanti / compromettere rapporti con amici, familiari, partner.



dipendenza ricreazionale

esiste la falsa convinzione che l'unico tipo di dipendenza all'alcol sia quella cronica del cosiddetto alcolista. invece le relazioni di dipendenza che si possono instaurare con una sostanza psicoattiva (alcol, ma anche marijuana, cocaina ecc.) possono essere di vario tipo. ad esempio, la dipendenza ricreazionale, indica una relazione con l'alcol legata allo sballo che si instaura singolarmente o in gruppo. ecco come si configura:

1. l'alcol diviene una risorsa fondamentale dell'uscita con il gruppo di amici. sintomi: la sensazione è che senza alcol non ci sarebbe lo stesso divertimento, e neanche la stessa complicità.
2. ancora peggio, l'alcol diviene l'occulto incantatore del gruppo. sintomi: si beve per far parte del gruppo, si beve ogni volta che ci si incontra, si beve per condire ogni esperienza.

il test

per capire se la tua relazione con l'alcol è a rischio prova il test di autovalutazione che trovi voltando pagina...



sos sbronza

e se comunque pensi possa capitare a te o a un amico di prendere una forte ubriacatura tieni bene a mente i consigli del dottor re nelle pagine che seguono al test...



TEST di autovalutazione per capire quanto e come bevi

1. fai in modo che in casa non manchi una scorta d'alcol?
sì a volte mai
2. pensi che senza alcolici la serata sarebbe piu' noiosa?
sì a volte mai
3. ti capita di bere anche quando sei da solo/a?
sì a volte mai
4. al bar, pub o altro locale ordini sempre un alcolico?
sì a volte mai
5. il fatto di bere alcolici ha provocato discussioni con amici, fidanzato/a, familiari?
sì a volte mai
6. il fatto di bere alcolici ti ha provocato conseguenze spiacevoli sul lavoro o per lo studio?
sì a volte mai

profili

da 0 a 2 - MODERATO OK
da 3 a 5 - QUASI MODERATO FAI ATTENZIONE
da 6 a 9 - ESAGERATO SEI A RISCHIO

punteggio / calcola 2 punti per ogni "sì", 1 punto x ogni "a volte", 0 x ogni "mai".

7. qualcuno ti ha fatto notare che dovresti limitarti nel bere?

sì a volte mai

8. hai l'abitudine di ubriacarti o diventare brillo almeno una sera a settimana?

sì a volte mai

9. ti capita di metterti alla guida dell'auto (o moto, o motorino) in stato di ebbrezza (che non vuol dire ubriaco)?

sì a volte mai

10. hai notato conseguenze negative per il tuo fisico (da pancetta a malattie)?

sì a volte mai

11. hai notato conseguenze negative per la tua psiche (da piccole difficoltà di memoria a cambiamenti di personalità)?

sì a volte mai

profili

da 10 a 15 **ESAGERATISSIMO** RISCHI MOLTO
da 16 a 22 **MODERATO** TI CONVIENE FARE
QUALCOSA PRIMA CHE SIA TARDI

i consigli antisbronza del dottor re



il dottor re dice che

"hai bevuto e sei euforico?"

- 1 **_non metterti alla guida di veicoli.** rischi e fai rischiare gli altri.
- 2 **_non assumere farmaci di alcun tipo.** nella migliore delle ipotesi non servono a nulla, nella peggiore aggravano la situazione. (è possibile un'eccezione solo per gastroprotettori in caso di bruciori di stomaco e vomito; o per la metadoxina che accelera lo smaltimento dell'alcol - ma l'alcol è comunque smaltito dall'organismo, se la sbronza è moderata a che serve tanta fretta?)
- 3 **_in condizioni climatiche rigide proteggiti dal freddo.** meglio ancora... torna quanto prima a casa e mettiti a letto.
- 4 **_attento ai sintomi.** si possano verificare abbassamenti della glicemia, disidratazione con acidosi in caso di diarrea, alcolosi in caso di vomito. cerca assistenza medica in caso di malessere generale, comunque se fai questo non preoccuparti: vuol dire che riesci ancora ad autotutelarti. la prognosi è buona.

hai pr
omeri
puoi fa
sei tro
sregol
comp
un am
_seda
_mett
vomiti
inalar
_se n
in con
deve
casa
essen
sorve
_hai t
stai m
amico
diretta
118, al

"E cosa fare quando hai davvero esagerato?"



**da 1 a 2 grammi di
alcol per litro di sangue**

hai preso una sbronza americana, da solo non puoi fare molto perché sei troppo obnubilato e sregolato nel comportamento, ti serve un amico che deve:

- _sedare la tua litigiosità.
- _metterti su un fianco se vomiti per impedirti di inalare il tuo vomito.
- _se non hai traumi e sei in condizioni decenti ti deve accompagnare a casa dove devono esserci persone che ti sorvegliano.
- _hai traumi? sei single? stai malissimo? il tuo amico deve portarti, direttamente o tramite il 118, al pronto soccorso.



**intorno ai 3
grammi/litro**

non vedi, non senti non parli, diciamo che respiri appena, la tua alcolemia viaggia almeno intorno ai 3 grammi di alcol per litro di sangue, rischi il coma, se non ci sei già, ti serve assistenza medica urgentissima che il tuo amorevole amico o ignaro passante si premurerà di farti avere.



**oltre 3-4
grammi/litro**

c'è un tizio vestito di bianco con delle chiavi in mano che ti chiede: "come ti chiami?". non c'è nessun bisogno di correre, si può fare tutto con calma tanto per te non cambia niente: hai lasciato questa valle di lacrime.

alcol / marketing

le bevande alcoliche sono beni di consumo a tutti gli effetti, e come merendine o capi d'abbigliamento sono lanciate da sapienti campagne pubblicitarie.

travestimenti

è soprattutto la tv ad essere satura di spot che lanciano nuove bevande e rinverdiscono l'immagine delle vecchie, rivestendo i prodotti di aure magiche, evocando ogni tipo d'attrattiva: sesso, amicizia, divertimento, trasgressione, successo, sicurezza in se stessi, avventura, originalità ecc. non importa se i concetti espressi sono contraddittori (ad es. conformismo e anticonformismo), l'importante è che la suggestione regga.

l'era degli alcopops

ultimo esempio di marketing camaleontico: gli "alcopops" e i "ready to drink", ufficialmente nati come alternativa alla birra, di sicuro lanciati con una campagna di comunicazione che strizza l'occhio ai più giovani: immagini e

musiche da videoclip, aspetto trendy, sapore dolce e fruttato che somiglia a quello di una bevanda analcolica. ecco rivolto agli adolescenti un seducente invito ad approcciare l'alcol.



alcopops, aromatizzati alla frutta, bottiglietta da 275 ml, alcol al 5% circa.

travestimento 1 spot ingannevoli



è normale in pubblicità esaltare un prodotto. solo che l'alcol non è un prodotto qualunque... è la prima sostanza d'abuso, per età d'approccio e per conseguenze sulla salute dei più giovani.

slogan x tutti i gusti

doppio senso

"now you can mix more"
"the free spirit in everyone"

esagerati

"il gusto pieno della vita"
"il mio xyz non ha più confini"

campanilisti

"c'è più gusto ad essere italiani"
"questa milano da bere"

perentori

"prendi una decisione chiara"
"no xyz, no party"

filosofici

"live or exist, you've the key"
"la vita è ciò che scegli"

faccia tosta

"una di noi"
"il gusto della sincerità"

programmi "alcolici"

le pubblicità di alcolici sono tante. e non ci sono solo quelle in tv: un monitoraggio* che risale a qualche anno fa ha rilevato che nei palinsesti appare alcol e/o assunzione di alcol in media 1 volta ogni 13 minuti (escluse le pubblicità).

reti rai: **raiuno** 1 volta ogni 11 min / **raidue** 1 ogni 18 / **raitre** 1 ogni 13
reti private: **canalecinque** 1 ogni 16 / **italiauno** 1 ogni 16 /
retequattro 1 ogni 11 / **lasette** 1 ogni 12

*eseguito dalla rgb di milano per l'ossfad nel 2001.

travestimento 2



luoghi comuni

l'alcol è stato nel corso dei secoli criticato e osannato. la benevolenza ha senz'altro prevalso, tanto che a questa sostanza sono stati attribuiti benefici esagerati se non assurdi. ecco una carrellata di luoghi comuni vecchi e nuovi.

l'alcol aumenta la forza NO

in realtà chi assume bevande alcoliche percepisce solo una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. le capacità cerebrali e motorie sono semmai ridotte.

l'alcol fa buon sangue NO

il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di aumento dei grassi presenti nel sangue.

l'alcol toglie la sete NO

è vero il contrario. l'alcol disidrata, cioè fa perdere acqua all'organismo e aumenta la sete poiché per metabolizzare alcol occorre molta acqua.

l'alcol aiuta a riprendersi da un malessere o da uno shock NO

al contrario: visto che provoca vasodilatazione periferica, fa diminuire l'afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.

l'alcol stimola e dà sicurezza NI

in effetti l'alcol ha l'effetto di disinibire ed eccitare, poi però, superata la fase di euforia iniziale, agisce come depressivo.

l'alcol fa bene al cuore NI

l'alcol non è a nessun titolo un medicinale. un bicchiere di vino a pasto secondo molti dietologi può far bene, ma è certo che l'assunzione non moderata di bevande alcoliche a lungo andare aumenta la pressione arteriosa e può contribuire alla comparsa di patologie cardiache.

l'alcol protegge dal freddo NO

la dilatazione dei vasi sanguinei di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie. in realtà il calore interno del corpo viene disperso all'esterno e la temperatura interna scende.

l'alcol aiuta la digestione NO

semmai la rallenta. in più determina un alterato svuotamento dello stomaco.

la birra fa latte NO

la donna non ha bisogno di birra per produrre latte ma soltanto di liquidi e cibi nutrienti, inoltre l'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino.

l'alcol aiuta nei rapporti sessuali NI

può favorire l'eccitazione sessuale, ma di certo può provocare riduzione della capacità di erezione nell'uomo e di ovulazione nella donna.



travestimento 3

inglese che fa trend



le bevande alcoliche inseguono le mode e i nuovi stili di vita, a volte li dettano, anche attraverso termini inglesi "very cool" che entrano a far parte del linguaggio comune.

dizionario english~italiano

alcopops~alcolici popolari: sono bevande alcoliche create per accattivarsi la fascia di mercato dei più giovani, contengono un misto di succo di frutta e alcol al 5-6% (la stessa percentuale della birra) di solito in bottigliette colorate e accattivanti da 275 ml.

happy hour~ora felice: appuntamento con i primi drink alcolici (di solito nel tardo pomeriggio) venduti a prezzo scontato. spesso un happy hour è offerto in un locale poco prima dell'apice della serata (ad esempio dalle 23 alle 24). l'idea è quella di incentivare le prime consumazioni... dopo qualche bevuta alcolica molti non faranno più attenzione a quanto costa un drink.

pre/after dinners~prima/dopo cena: le bevande pre dinners sono i cosiddetti aperitivi, che dovrebbero in teoria predisporre lo stomaco a ricevere il cibo, gli after dinners sono i cosiddetti digestivi.

ready to drink ~ pronti da bere: gli rtd si bevono direttamente dalla bottiglietta che tendenzialmente contiene 275 ml. di bevanda. la maggior parte degli rtd in commercio in italia sono alcopops, altri contengono cocktails di grido (black russian, rum e cola, vodka lemon ecc.).

binge drinking ~ scorpacciata d'alcol: consumare massicce dosi di alcol in qualsiasi forma allo scopo di sballarsi.

rave ~ delirio: festa che si tiene generalmente in un magazzino abbandonato, sulla spiaggia o in un parco e dura tutta la notte.

after hour ~ ora dopo: è il prolungamento del ballo oltre l'ora di chiusura delle discoteche "standard". L'after hour comincia, di solito, in prima mattinata (tipicamente, domenica mattina) e si conclude intorno all'ora di pranzo o nel primo pomeriggio.

drink ~ unità alcolica: unità di misura di origine anglosassone. bere un drink vuol dire assumere una bevanda che contiene circa 12 grammi di alcol.

short drink ~ bevanda corta: cocktails aperitivi (pre dinners) o digestivi (after dinners) dal contenuto alcolico molto vario.

long drink ~ bevanda lunga: cocktail a base di succo di frutta o acqua gassata, dai 250 ai 300 ml con alcol 10-20%.

straight ~ liscio: significa senza aggiunta di altri ingredienti e senza aggiunta di ghiaccio. "on the rock" significa invece con ghiaccio.

**l'alcol puo' essere pericoloso,
non ne abusare.**

una pubblicazione del
servizio territoriale
dipendenze patologiche
di macerata
asur marche, zona territoriale n. 9



contatti
www.ddpmc.it
tel 0733.2573738
fax 0733.2572596
zt9stdp@sanita.marche.it
stammibene@gmail.com



pubblicato
nell'aprile 2010 (quinta edizione)

stampato da
silver srl montegranaro



www.stammibene.info