



alcol f.a.q.

cos'è l'alcol?

un idrocarburo la cui formula chimica è CH_3CH_2OH . anche detto etanolo.

perché si producono bevande con alcol?

succede da millenni... per il suo gusto, perché dà euforia e fa socializzare.

cos'è la volumetria?

da' la dimensione della sua presenza in una bevanda e si esprime in gradi percentuali. su una bottiglia di vino (750 ml) 12% di alcol vuol dire circa 100 grammi di alcol puro.



il fegato non basta.

3. fegato
per liberarsi dell'alcol il fegato opera trasformazioni chimiche che richiedono molto tempo (ore!) e molta acqua (ecco perché ci si disidrata).

l'alcol nel corpo

1. stomaco
a stomaco vuoto il 70% dell'alcol entra immediatamente in circolazione sanguigna.

2. cervello
arriva ai neuroni e ne distrugge alcuni inducendo il cervello a produrre serotonina (è questa sostanza a dare euforia).

CREDITS

una pubblicazione dell'unità operativa dipendenze patologiche di macerata / assur marche zona territoriale n. 9

contatti

tel 0733.2572597
fax 0733.2572596
sert@asl9.marche.it
stammibene@email.it
www.stammibene.marche.it

comitato scientifico

dr. gianni giuli / dott.ssa laura germani

hanno curato i contenuti

sig. alberto croci / dott.ssa alessandra morbidelli / ass. soc. juri muccichini / dott. paolo nanni / dr. nicola re dionigi

progetto grafico e copywriting dott. paolo nanni

l'alcol è pericoloso per la salute.

nel suo percorso mette a rischio soprattutto:

stomaco. si rischiano gastriti e ulcere.

cervello. ubriacarsi vuol dire distruggere tanti neuroni da riuscire a provocare disfunzioni al cervello.

fegato. costretto a un super lavoro per eliminare l'alcol e per questo soggetto a patologie gravi soprattutto tra gli alcolisti cronici.

perché l'alcol fa male ai giovani?

> perché fino a 18 anni (circa) il corpo è in fase di sviluppo. l'alcol può influire negativamente su questo sviluppo. inoltre non si è ancora formato il sistema enzimatico che si occupa dell'alcol, così gli effetti sull'attività cerebrale e i rischi conseguenti aumentano.

> perché abituarsi a bere alcol da giovane fa aumentare i fattori di rischio x malattie e dipendenza.

in caso di sbronza?

> porta il tizio in un posto fresco, ma non al freddo!

> rinfrescalo con panni bagnati.

> se ha sete fagli bere acqua.

> se vuole distendersi ok, ma su un fianco (in caso di vomito non si asfissierà!).

> se la situazione non migliora chiama il 118. spiega ai medici cosa è successo.

% media di alcol di ogni bevanda

birra 330ml=13gr
5% alcol puro ingeriti

ready to drink 330ml=13gr
5%

vino 1 bicchiere 125ml=12gr
12%

cocktail 250ml=20gr
25%

superalcolico 40ml=13gr
40%

5 volte no all'alcol quando...

1. si guida.
2. si hanno meno di 18 anni.
3. vi sono patologie al fegato, allo stomaco o al cuore.
4. si assumono farmaci.
5. si sono assunte altre sostanze d'abuso... aumentano esponenzialmente gli effetti collaterali.



alcol e guida sono incompatibili.

mai bere se si guida, specie se anche altri salgono in auto. mai salire nell'auto di qualcuno che ha bevuto. chi guida dopo aver bevuto rischia sanzioni e, soprattutto, incidenti. ricorda che l'alcolemia, cioè l'alcol assorbito, sale in fretta... in molti casi bastano due birre medie, o due bicchieri di vino, o un superalcolico per andare oltre la soglia di 0.50 gr/l.

l'alcolemia sale di + se...

- > lo stomaco è vuoto.
- > hai bevuto in fretta.
- > sei femmina.
- > hai una bassa massa corporea (cioè pesi poco).

alcolemia / guida

l'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue. si misura in grammi per litro.

- 0.20 g/l ● diminuisce percezione del rischio.
- 0.40 g/l ● rallentano riflessi. movimenti più bruschi.
- 0.50 g/l ● **limite legale x la guida.** campo visivo si riduce.
- 0.70 g/l ● ostacoli percepiti in ritardo. alti tempi di reazione. difficoltà nella coordinazione dei movimenti.
- 1.00 g/l ● visione confusa e ridotta ai lati. valutazioni erronee su distanze, traiettorie, posizioni.
- 1.50 g/l ● lucidità del tutto compromessa. elevato rischio di colpo di sonno.

>0.50 / sanzioni

-patente sospesa -da 10 a 20 punti persi -fino a 1.032 euro di multa-

non sa guidare.

limiti alcolici - paesi europei

0.80 g/l
regno unito, irlandia, lussemburgo, malta.

0.50 g/l
italia, francia, spagna, portogallo, germania, belgio, austria, svizzera, danimarca, olanda, finlandia, grecia

0.20 g/l
svezia, polonia, norvegia

0.00 g/l
rep. ceca, russia, ungheria, albania, croazia

ieri sera parlava per te.



5% di alcol, come una birra

colorato fresco fruttato

spot martellanti in TV



meglio o peggio?
 dipende da quello che si vuole. di sicuro ci sono sempre due facce da considerare...

le due facce dell'alcol



mi da' sicurezza sono piu' brillante
faccio piu' conoscenze ci provo con l'altro sesso
crollano tante inibizioni e tanti stupidi timori lascio da parte le paranoie
tutto e' meglio di com'e' realmente che esagerazioni, ubriacarsi ogni tanto a me sembra non faccia niente



ma anche insicurezza per altri piu' pesante
meno approfondite e che impressione lascio? le inibizioni e i timori mi difendono dai pericoli e cosi' non le affronto.
tutto e' piu' finto di com'e' realmente in realta' non posso sapere cosa puo' portare l'abitudine a bere

test: come e quanto bevi?

- cerchi di assicurarti una scorta d'alcol? si a volte mai
- pensi che senza alcolici la serata sarebbe piu' noiosa? si a volte mai
- al bar, pub o altro locale ordini sempre un alcolico? si a volte mai
- qualcuno ti ha fatto notare che dovresti limitarti nel bere? si a volte mai

- ti ubriachi o diventi brillo almeno una sera a settimana? si a volte mai
- hai notato conseguenze negative fisiche o psichiche? si a volte mai

punteggi
 calcola 2 punti per ogni "si", 1 punto x ogni "a volte", 0 x ogni "mai".

profili
 da 0 a 2 --> VA ANCORA BENE
 da 3 a 5 --> ATTENZIONE
 da 6 a 8 --> SEI A RISCHIO
 da 9 a 12 --> FAI QUALCOSA!

alcopops e ready to drink
 come si fa ad allargare un mercato gia' saturo? si lancia una linea di alcolici very cool che strizzi l'occhio agli adolescenti... ed ecco i cosiddetti alcopops e ready to drink, colorati, fruttati, in bottigliette da 330 ml, lanciati da campagne pubblicitarie stile videoclip.

vendita alcolici

1. vino ↓	↓ in discesa
2. birra =	= stabile
3. superalcolici =	= stabile
4. alcopops ↑	↑ in aumento
5. aperitivi =	= stabile

c'e' chi non da' molto peso ai rischi legati all'abuso alcolico...
 perche' la salute tiene, gli incidenti capitano agli altri ecc. ma ecco 3 elementi comunque da considerare...

- biglietto da visita.** prova a ricordare un'occasione in cui ti hanno presentato una persona ubriaca... che impressione ti ha lasciato?
- calorie inutili.** l'alcol contiene molte calorie e nessuna sostanza nutritiva.
- cattiva abitudine.** abituarsi a bere vuol dire imparare a usare l'alcol come risposta a cio' che succede, e fare meno appello alle risorse proprie.

SESSO SESSO SESSO SESSO



l'alcol aiuta? puo' favorire la disinibizione, l'alcol danneggia? si', fa diminuire il testosterone, quindi diminuisce la libido (il desiderio), cio' puo' provocare "ammosciamenti" improvvisi, in caso di consumo cronico si puo' arrivare all'infertilita'.
e poi? sotto l'influenza dell'alcol scende l'attenzione... ad esempio x l'uso del preservativo, che non solo va ricordato, ma impiegato nel modo giusto.



l'alcol aiuta? come sopra, l'alcol danneggia? puo' provocare irregolarita' mestruali, far diminuire l'ovulazione, anche per le donne si puo' arrivare all'infertilita'.
e poi? puo' indurre a sottovalutare i rischi, cosi', ad esempio, da non assicurarsi che il partner abbia messo il preservativo e che lo usi nel modo adeguato, inoltre puo' favorire scelte che da sobri non si farebbero... ad esempio avere un rapporto con chi non piace.

SESSO SESSO SESSO SESSO

tra vestiti.

