

# RICORDA...

L'alcol agisce sul sistema nervoso centrale. Man mano che aumenta la quantità bevuta, gli effetti cambiano radicalmente:

- In un primo tempo, l'alcol distende i nervi, le persone possono apparire eccezionalmente loquaci ed espansive e inoltre diminuisce l'autocontrollo;
- Poi, i messaggi da e per il cervello rallentano, diminuisce la concentrazione e la coordinazione dei movimenti e si riduce la capacità di reagire a situazioni improvvise;
- Fino ad arrivare all'andatura barcollante, alle difficoltà di linguaggio, all'aumento della frequenza cardiaca e all'alterazione progressiva dello stato di coscienza.

La causa di molti incidenti domestici, sulla strada e sul lavoro è l'alterazione dello stato di coscienza e di reattività dovuta a un consumo eccessivo di alcol.

# PERCIÒ

- Non bere prima di metterti alla guida;
- Non consumare bevande alcoliche quando assumi farmaci (leggi attentamente le avvertenze);
- Non mescolare alcol, droghe e psicofarmaci perché aumentano notevolmente i rischi per la salute;
- Ricorda che il sistema di smaltimento dell'alcol non è completamente efficiente prima dei 21 anni ed è inefficiente sino ai 16 anni;
- È preferibile consumare alcol durante i pasti o a stomaco pieno.



(Fonte: opuscolo 2003 - Asl 1, 2, 3, 4 Torino. Con l'adesione di Aliseo, Cufrad, Arcat Piemonte e S.I.A. (Società Italiana di Alcolologia))

18 APRILE 2024  
ALCOHOL PREVENTION DAY



**Non berti il cervello!**

Rielaborazione a cura del S.D.U. Osservatorio Epidemiologico ASL VC

Alcohol Prevention Day 2024 (SOE.DO.4134.00)

# PERCHÈ SI BEVE? QUALI RISCHI?

L'alcol è presente nella storia dell'umanità fin da epoche antichissime e in quasi tutti gli angoli della terra.

In un modo o nell'altro le bevande alcoliche accompagnano la vita quotidiana di tutti.

L'uso di questa sostanza varia a seconda dell'età, del sesso, delle persone che frequentiamo, delle esperienze della vita...

## PERCHÈ BEVI?

- Perché ti piace;
- Per accompagnare i pasti;
- Per stare meglio insieme agli altri e riuscire a comunicare;
- Perché lo fanno tutti;
- Per riempire un vuoto;
- Per affrontare problemi;
- Per dimenticare;
- Perché non riesci stare senza.

## Il bere diventa un problema quando si beve "troppo" e "troppo spesso" ... in particolare:

- Quando provoca gravi problemi di salute;
- In gravidanza e durante l'allattamento;
- Prima di mettersi alla guida.

**La dipendenza dall'alcol si manifesta quando il rapporto con la sostanza è caratterizzato da un desiderio irrefrenabile, dalla perdita di controllo, dalla ripetizione e da una marcata difficoltà alla rinuncia.**

Molti organi possono essere bersaglio dell'alcol, per questo i problemi che ne possono derivare sono tanti, come le patologie relative all'apparato gastroenterico, cardiovascolare e quelle del sistema nervoso, l'alcol è anche causa di alcuni tumori, può ridurre o inibire le prestazioni sessuali, ridurre la fertilità, aumentare il rischio di aborto e causare gravi lesioni al feto.

Anche i rapporti con le altre persone possono essere condizionati in modo negativo dall'alcol, con conseguenze estreme come la perdita del lavoro o dei rapporti affettivi.

Per chi beve e poi si mette alla guida, la perdita anche lieve di attenzione e la diminuita percezione del rischio possono causare incidenti stradali gravi.

