

## 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 noi. 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
- Perché lo fanno tutti
- Per farti vedere
- Per riempire un vuoto
- Per affrontare problemi
- Perché non puoi stare senza
- Per sballare

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

- Per dimenticare
- Per riuscire a comunicare con gli altri
- Per affrontare problemi di famiglia o di lavoro
- In gravidanza e durante l'allattamento
- Prima di mettersi alla guida



**La dipendenza da 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.**

Tutti gli organi sono bersaglio dell'alcol, per questo i problemi che ne possono derivare sono tanti. L'alcol 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 gli altri 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.

## **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 bambini e adolescenti hanno più difficoltà a metabolizzare l'alcol**
- **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 Alcologia))*