

ALCOL: I RISCHI PER LA SALUTE



APRILE MESE DELLA PREVENZIONE

Aprile è il mese dedicato alla prevenzione alcolica, occasione per informare e sensibilizzare sui **danni alla salute causati dall'abuso di alcol** e per ricordare che è sempre possibile **chiedere aiuto ai servizi dell'Ausl**, per affrontare l'alcol-dipendenza. Consulta le **iniziative** organizzate nel mese di aprile nel sito www.ausl.pr.it

ALCOL E SALUTE

L'alcol non è un nutriente, è una **sostanza con proprietà psicoattive** contenuta in concentrazione differente in diverse bevande. L'alcol si diffonde in tutto l'organismo, oltre alla capacità di indurre **patologie tumorali**, causa gravi **deficit cognitivi**.

Il consumo di bevande alcoliche in **giovane età** genera riflessi sulla regolazione emozionale e cognitiva, disfunzioni ormonali, alterazioni dello sviluppo psico-fisico, fino a provocare nell'età adulta depressione, ansia, psicosi, ideazione suicidaria, gravi deficit cognitivi.

L'ALCOL-DIPENDENZA

L'alcol può dare dipendenza. Se si beve più alcol di quanto non si avesse intenzione di fare, se si ha un forte bisogno di alcol, in quantità sempre maggiore per raggiungere l'effetto desiderato, quando compaiono sintomi di astinenza fisica, nervosismo, disturbi del sonno e della concentrazione... allora **l'alcol è diventato un problema.**

I SERVIZI

L'Azienda UsI garantisce **servizi dedicati alla prevenzione, cura e riabilitazione** di persone che hanno un disturbo da uso di alcol. Una **équipe multiprofessionale** composta da medici, psicologi, educatori, infermieri e assistenti sociali offre percorsi di cura personalizzati.

Questi team lavorano con i medici di medicina generale, i gruppi di auto-mutuo-aiuto (AA, Al-Anon e ACAT), enti ausiliari per i percorsi residenziali e ospedali (pubblici e del privato accreditato). Sedi e contatti dei servizi per le dipendenze sono disponibili nel sito www.ausl.pr.it. **Non occorre la prenotazione**, il servizio è **gratuito** ed è garantito **l'anonimato**.

NON ABUSARNE È MEGLIO

Quando si tratta di bevande alcoliche, non è possibile identificare livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute. **Nessun individuo**, infatti, è **totalmente protetto** dalla possibilità di sviluppare un problema connesso all'uso di alcol.

Le indicazioni italiane definiscono a **basso rischio** un consumo di 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini, 1 unità alcolica al giorno per le donne, 1 unità alcolica al giorno per le persone con più di 65 anni, zero unità di alcol sotto i 18 anni (*).

UNA UNITÀ ALCOLICA CORRISPONDE A **12 GRAMMI DI ALCOL PURO** ED EQUIVALE A:

