



ALCOL: I RISCHI PER LA SALUTE

APRILE MESE DELLA PREVENZIONE

Aprile è il mese dedicato alla prevenzione alcolologica, occasione per informare e sensibilizzare i cittadini, a partire dai più giovani, sui **rischi che l'alcol può causare alla salute** e per ricordare che è sempre possibile **chiedere aiuto ai servizi dell'Ausl**, per uscire dall'alcol-dipendenza.

L'alcol non è un nutriente, è una sostanza con proprietà psicoattive contenuta in concentrazione differente in diverse bevande: vino, birra, superalcolici.

L'alcol si diffonde in tutto l'organismo, quindi **produce danni sistemici**; oltre alla capacità di indurre patologie tumorali, l'alcol 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, an-

sia, psicosi, ideazione suicidaria, gravi deficit cognitivi. Da non dimenticare che **i danni generati dall'alcol si manifestano anche a distanza di anni dalla sua sospensione**.

L'ALCOL-DIPENDENZA

L'alcol può dare dipendenza, sia **fisica che psichica**: per questo è assimilabile alla droga. Il problema dell'abuso e della dipendenza è sempre in agguato e **non va sottovalutato**. 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 Usl garantisce servizi dedicati alla **prevenzione, cura e riabilitazione** di persone che hanno un disturbo da uso

di alcol. Negli ambulatori opera **un'equipe multiprofessionale** composta da medici, psicologi, educatori, infermieri e assistenti sociali che offrono percorsi di cura personalizzati.

Questi team multidisciplinari lavorano in rete 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**.



MENO 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. (*) OMS 1995.

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



Birra
bicchiere
330 ml



Vino
bicchiere
125 ml



Aperitivo
bicchiere
80 ml



Superalcolico
bicchiere
40 ml