

## L'Alcool

### Piacere popolare, ma...

Nella nostra società, l'alcool ha una tradizione antica: come «lubrificante sociale» in occasioni piacevoli, come l'integrazione incoronata degli incontri culinari o come «il campione mondiale nel placare la sete» (così dice una pubblicità per la birra) ecc. Il consumo medio in Svizzera è scesa negli ultimi anni e si è stabilito a circa 9 litri di alcool puro pro capite ogni anno. Pensando che ogni adulto assimila annualmente con gli alimenti solidi e sotto forma di bevande circa 850 litri di liquidi, 9 litri di alcool non sembrano tanto a prima vista. Ma attenzione: Questa quantità di alcool puro corrisponde a circa 180-200 litri di birra o 80-90 litri di vino! Ancora adesso le bibite alcoliche scorrono a fiumi da noi.

Mediamente l'80% degli adulti consuma alcool, quasi sempre moderatamente e senza problemi. Una piccola minoranza, vuol dire il 7-10 %, beve circa la metà di tutte le bevande alcoliche; così evidenzia un comportamento problematico. Esistono anche differenze socioculturali. Nella Svizzera francese e quella italiana, dove preferiscono il vino alla birra, la media della popolazione beve più alcool che nella Svizzera tedesca.

Applicando il livello critico di consumo di 80g di alcool puro al giorno, circa il 5% della popolazione, perciò 350'000 svizzeri/e sono considerati alcoolisti. Tanti di loro hanno o provocano problemi per questo motivo. Altrettanto preoccupanti sono i nuovi sviluppi: per esempio aumenta la percentuale delle donne tra i consumatori di alcool. Purtroppo sale anche la quota dei neonati con danni causati dall'alcool. Per parecchio tempo il consumo alcolico degli adolescenti era in diminuzione. Potrebbe risalire con la nuova moda delle bibite dolci contenenti alcool.

### I danni per la salute

L'alcool fornisce 7 chilo calorie al grammo, quasi il doppio dell'energia fornita dai carboidrati e dalle proteine. Chi consuma alcool in grande quantità, assume tante calorie sotto forma liquida e mangia spesso poco equilibrato. In questo modo, all'organismo non vengono fornite tutte le sostanze essenziali (necessarie per la vita). Inoltre l'alcool rallenta l'ossidazione dei grassi nel organismo. Chi ha problemi di peso non dovrebbe bere bevande alcoliche o se lo fa, solo in minime quantità.

Nel corpo umano non ci sono organi o sistemi cellulari che non vengono danneggiati direttamente o indirettamente dall'alcool. La cura delle malattie causate dall'alcool appartengono alla routine nel campo medico: circa il 20-25% dei pazienti in medicina e chirurgia sono curati per malattie causate dall'alcool. La conseguenza diretta del consumo eccessivo di alcool è un'intossicazione acuta e gli incidenti per ebbrezza. Per i danni cronici è particolarmente importante la quantità di alcool abitualmente assunta: il forte consumo aumenta il rischio per diverse forme di tumore (soprattutto il tumore nel cavo orale, nella laringe, nella faringe e del seno per la donna) o per le malattie del pancreas, del fegato grasso o della cirrosi epatica.



## L'Alcool

Non sono solo gravose le conseguenze mediche per il consumo esagerato di alcool, ma anche quelle psicosociali. Bere molto è spesso causa di disinibizione, aggressione e violenza. Bere in modo cronico è quasi sempre causa di gravi problemi sociali ed economici (tensioni familiari, perdita di amici, disoccupazione, debiti). Si aggiungono spesso problemi psichici, i quali portano dalla depressione fino al declino delle capacità intellettuali, al delirio tremens o addirittura al suicidio.

### Beneficio per la salute

Recentemente sono sorte delle indicazioni, che presumono un'influenza positiva sulla salute con un consumo moderato di alcool p.e. nello sviluppo delle alterazioni arteriosclerotiche rappresentando una certa protezione per l'infarto. Quest'effetto preventivo è evidente soprattutto negli uomini dopo i 40 anni e nelle donne dopo i 50 anni. ***Non significa assolutamente che persone astinenti dovrebbero incominciare a bere alcool per la salute!*** Le relazioni sono complesse – ad esempio per le donne aumentano i rischi mortali – della cirrosi epatica, del tumore al seno, al colon oppure per l'ictus – con un consumo giornaliero di tre bicchieri standard di vino (vedere sotto) .



# L'Alcool

## Raccomandazioni

### Quanto è troppo?

Per le dette ragioni non è facile elaborare indicazioni chiare, chi e in quali situazioni fa meglio rinunciare all'alcool o quanto sarebbe giusto bere. Alcune persone sviluppano più velocemente problemi di alcool. Tanti reagiscono diversamente sull'alcool nei vari periodi di vita. Generalmente le donne sono più sensibili all'alcool rispetto agli uomini. Se una donna ed un uomo bevono la stessa quantità di alcool, la donna sviluppa prima degli effetti negativi. Le seguenti raccomandazioni degli esperti non sono una guida al bere ma sono dei valori limite:

- **2 bicchieri standard di bibite alcoliche al giorno sono senza rischio**
- **In un contesto sociale potrebbero essere 4 bicchieri standard**
- **Il consumo alcolico delle donne dovrebbe essere più basso di quello maschile**
- **Per ragioni di salute si raccomanda di inserire giornate senza alcool**

Per un bicchiere standard si intende la quantità di alcool servita nelle aziende alberghiere. Un bicchiere standard contiene circa 8 g di alcool puro.

- 1 bicchiere standard = 3 dl di birra normale o mosto
- 1 bicchiere standard = 1 dl di vino
- 1 bicchiere standard = 1 aperitivo (0,4 dl)
- 1 bicchiere standard = 1 liquore (0,2 dl)

**Molte persone a casa hanno una mano più generosa nel versarsi dell'alcool. Magari bevono in un grande bicchiere di vino, liquore o birra la quantità di 3 o 4 bicchiere standard in una volta sola.**

### Dovrebbero rinunciare completamente all'alcool

- i bambini
- le donne in gravidanza e quelle che allattano
- le persone, che consumano medicinali di ogni genere
- le persone, alle quali viene sconsigliato il consumo di alcool per ragioni di salute
- le persone, che soffrono di problemi o malattie psichiche
- le persone sotto peso
- le persone, che soffrono di obesità

**Inoltre esistono tante situazioni quotidiane, nelle quali è meglio rinunciare all'alcool, perché mettono in pericolo l'incolumità propria e quella degli altri:**

- Prima e durante la guida di macchine o di macchinari
- Prima o durante le attività fisiche come calcio, cavalcare, navigare, sciare, fare attività subacquee, andare in montagna, andare in bicicletta ecc.
- Prima e durante il lavoro (tanti gruppi professionali proibiscono il consumo di alcool)



## L'Alcool

### Consigli per il rapporto con l'alcool

#### Per tutti i giorni

- Bevande alcoliche dissetano male – per placare la sete esistono bevande più idonee (l'acqua del rubinetto o l'acqua minerale, gli infusi freddi, i succhi diluiti ecc.)
- Preferisca delle bevande con una bassa gradazione alcolica al posto dei super alcolici. Le alternative analcoliche alla birra e al mosto sono qualitativamente buone.
- Mangi sempre qualcosa mentre beve alcolici. Questo rallenta la velocità con la quale l'alcool entra in circolazione e aiuta a diminuire la quantità consumata. Spesso vengono forniti insieme le noccioline salate, le patatine o dei cracker che aumentano la sete e forniscono inoltre molti grassi inutili.
- Riduca il consumo di alcool, se ha problemi di sovrappeso. Eviti particolarmente l'alcool dopo la cena.

#### In occasioni sociali speciali

- Stabilisca già prima, quanti bicchieri standard vuole bere in occasioni particolari, e mantenga il suo obiettivo.
- Non partecipi ai giri offerti, oppure comandi una bibita senza alcool o un caffè.
- Beva ogni tanto delle bibite analcoliche, dei succhi di frutta, del latte o dell'acqua in compagnia di bevitori accaniti. Comandi sempre dell'acqua minerale insieme al vino.
- Posi il bicchiere dopo ogni sorso. In questo modo beve più lentamente.
- Se ha l'impressione di bere più del previsto, si allontani un attimo dal tavolo o dal bar per prendere una boccata d'aria.
- Non si lasci forzare da nessuno per bere, neanche nelle feste o nei rinfreschi. Dica se mai che buoni amici dovrebbero rispettare un «no grazie».
- Stare al bere non è una virtù e neanche un merito! Si può far valere la propria mascolinità (o la donna la sua emancipazione) in modo diverso alle gare con l'alcool.

