



Alcol il nemico in un bicchiere



Perché questo opuscolo?

Secundo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'Europa è il continente dove si consuma più alcol: il doppio rispetto alla media mondiale. Nei Paesi dell'Est europeo si registrano i tassi maggiori di consumo, soprattutto in Moldavia, Repubblica Ceca, Ungheria, Ucraina, Estonia, Romania, Slovenia, Bielorussia e Croazia. Nel Vecchio Continente, l'alcol è il terzo fattore di rischio per i decessi e per le invalidità. Ed è inoltre uno dei principali pericoli per la salute dei giovani. **Ogni anno due milioni e mezzo di persone muoiono a causa di un consumo eccessivo.**

I motivi? Incidenti stradali, cancro, malattie cardiovascolari e cirrosi epatica.

In questo opuscolo potrai scoprire tutti i pericoli per la salute che si nascono dietro a un consumo eccessivo e continuato di alcolici, che siano birra, vino o qualcosa di più forte.



insieme  contro il cancro

Chi siamo

La Fondazione **Insieme Contro il Cancro** è un ente senza scopo di lucro nato per combattere il cancro a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione, attività di ricerca, prevenzione (tra cui: stili di vita sani, screening) diagnosi e cura, riabilitazione e reinserimento sociale dei malati oncologici.

Le bevande alcoliche

L'alcol è in grado di indurre dipendenza in modo superiore rispetto a sostanze più conosciute.



Il consumo in Italia

Nel 2013 sono stati oltre 34 milioni gli italiani che hanno dichiarato di avere consumato almeno una bevanda alcolica nell'anno. Di questi, 12 milioni e 300 mila ne ha fatto uso tutti i giorni e 7 milioni hanno comportamenti a rischio. Consuma alcol almeno una volta l'anno il 77% degli uomini e il 51,2% delle donne. Il 51% beve vino, il 45% birra e il 40% aperitivi alcolici, amari, superalcolici o liquori. I luoghi dove si beve di più sono bar, pub o birrerie (40%), la propria casa o quella di amici o parenti (38%), la discoteca o night (16,2%) e, infine, il ristorante, pizzeria e osteria (7,3%).

L'OMS lo classifica tra le droghe perché ha un potere psicoattivo (è in grado di modificare il funzionamento del cervello) e l'assunzione prolungata nel tempo dà dipendenza.

È una vera e propria droga legale e, quindi, venduta liberamente e consumata nella grande maggioranza degli Stati.

A lungo andare, può influenzare in modo negativo lo stile di vita chi ne fa uso, mettendo a rischio la salute fisica, psichica, familiare e sociale.

Come funziona l'assorbimento dell'alcol?

L'alcol viene assimilato per il 20% dallo stomaco e per l'80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento sarà più rapido. La sostanza passa poi nel sangue e da qui al fegato, che ha il compito di metabolizzarlo. L'alcol continua a circolare diffondendosi negli altri organi, fino a quando non viene completata la digestione enzimatica. Circa il 90% dell'alcol ingerito viene metabolizzato dal fegato e trasformato in sostanze di riserva energetica, come i trigliceridi; l'altra parte viene eliminata attraverso urina, feci, respiro, latte materno, lacrime, sudore, traspirazione. Una persona che pesa 70 chilogrammi può metabolizzare circa 7 grammi di alcol all'ora.

L'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 16 anni, perché l'organismo non può "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione.

Gli effetti negativi

50 gr
alcol



I postumi di una sbronza non si limitano al mal di testa o alla nausea del giorno dopo. Durano ben di più! **L'alcol**

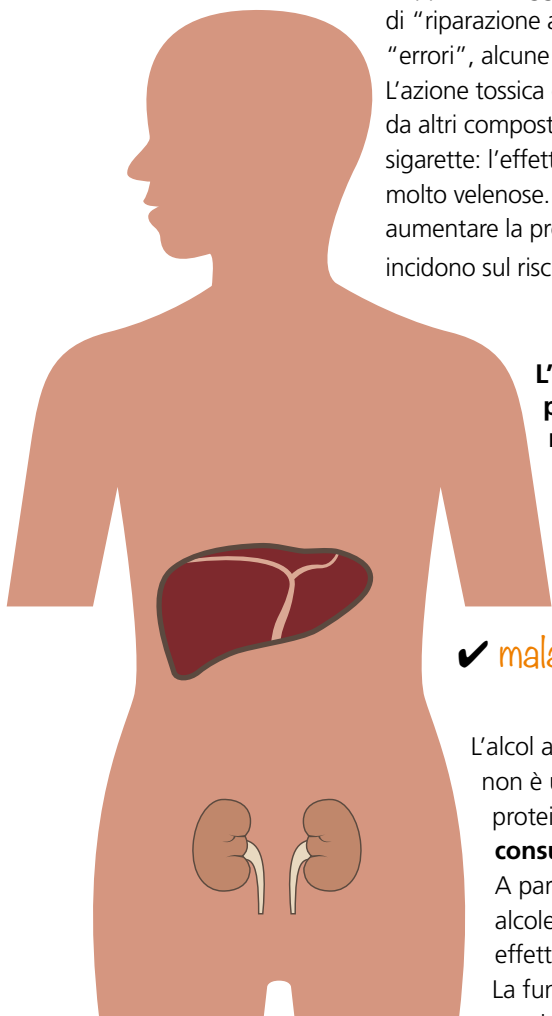
è una sostanza altamente tossica e, soprattutto, potenzialmente cancerogena.

Numerosi studi scientifici lo indicano come un importante fattore di rischio nel tumore del seno, colon retto, pancreas, fegato, ovaio, esofago, testa e collo, faringe e laringe.

Secondo i calcoli scientifici, 50 grammi di alcol al giorno (pari a poco più di 3 bicchieri di bevanda alcolica) determinano un aumento di rischio di cancro rispetto a chi non beve:

- di **due-tre volte** per cavo orale, faringe ed esofago;
- del **40%** per il colon-retto;
- del **50%** per il seno.

L'organo più esposto ai danni dell'alcol è il **fegato**, perché le sue cellule sono molto sensibili e quindi vulnerabili. Bere troppo danneggia tessuti e organi e se, durante il processo di "riparazione automatica" avviato dal corpo si verificano "errori", alcune cellule possono diventare cancerose. L'azione tossica dell'alcol, inoltre, può essere amplificata da altri composti dannosi come quelli contenuti nelle sigarette: l'effetto è quindi un mix potenziato di sostanze molto velenose. Infine, alzare troppo il gomito può aumentare la produzione di alcuni ormoni, che a loro volta incidono sul rischio di sviluppare il cancro.



L'abuso di bevande alcoliche può provocare, inoltre, diverse altre malattie tra cui:

- ✓ **cirrosi del fegato**
- ✓ **diabete mellito**
- ✓ **patologie neuropsichiatriche**
- ✓ **malattie cardiovascolari**

L'alcol apporta circa 7 Kcalorie per grammo, ma non è un nutriente come lo sono ad esempio proteine, carboidrati o grassi alimentari. **Il suo consumo non è quindi utile all'organismo.**

A parità di sostanza introdotta, il tasso alcolemico risulterà sempre maggiore, con effetti più marcati. Ma non solo.

La funzionalità dei primi organi deputati ad assorbire l'alcol (fegato e reni) diminuisce progressivamente con l'età e all'aumentare delle

sostanze introdotte. L'abuso è dannoso per tutti. Ma i giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono più vulnerabili rispetto all'uomo adulto. Ciò è causato da una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare ("digerire") questa sostanza.

Particolarmente grave risulta il consumo in gravidanza: i rischi per il feto sono altissimi!

Il tumore del fegato

Un cancro su dieci è
causato dall'alcol.

Tra i vari tumori quello al **fegato** è uno dei più condizionati dal troppo bere. Questo organo, il più grande del corpo umano, ha il compito di smaltire tutte le sostanze nocive introdotte nell'organismo. Quindi anche l'alcol.

Nel mondo si contano un milione di nuove diagnosi l'anno di cancro del fegato. È una malattia molto frequente in Asia e Africa, più rara nei Paesi Occidentali dove corrisponde al 3-5% di tutti i casi di tumore. È una patologia molto più diffusa tra gli uomini rispetto alle donne, perché in molte Nazioni certi vizi (fumo, alcol) sono soprattutto maschili.

Gli altri principali fattori di rischio sono le **infezione da virus dell'epatite B o C** e la **cirrosi**. In alcune aree geografiche dell'Asia e dell'Africa è stato evidenziato un rapporto tra cancro del fegato e consumo alimentare di nitriti e aflatoxine: sostanze prodotte da particolari funghi, chiamati aspergilli, che crescono nei depositi di grano.



“Con un bicchiere rischio la patente?”

L'abuso di alcol comporta una serie di effetti collaterali che variano da persona a persona, a seconda di fattori come, ad esempio, peso corporeo e metabolismo.

Esistono però delle conseguenze valide per tutti! Questo significa che chiunque, con un certo tasso di alcol nel sangue, presenta sintomi ben precisi, soprattutto a livello percettivo. È questo il motivo principale per cui chi beve non deve guidare e... **chi guida non deve bere!** Secondo le statistiche, infatti, basta un valore pari a 0,5 grammi di alcol per litro di sangue per aumentare di 10 volte il rischio di incidente.

Alcol nel sangue	Effetti oggettivi sull'organismo	Un adulto di 70 kg lo raggiunge con...
------------------	----------------------------------	--

0,2 g/litro	Difficoltà a concentrarsi su più cose contemporaneamente	Un bicchiere di vino o una lattina di birra
-------------	--	---



0,5 g/litro	Campo visivo laterale ridotto, tempi di reazione più lenti, resistenza all'abbagliamento più bassa, problemi di coordinazione. <i>Limite tollerato dalla legge</i>	¼ di litro di vino
-------------	---	--------------------



0,8 g/litro	Più difficile capire le distanze, l'attenzione cala, le luci rosse abbagliano facilmente	4 bicchierini di amaro, 1 litro di birra
-------------	--	--



1,0 g/litro	Campo visivo laterale ristretto, bassa percezione delle distanze e della velocità degli oggetti	3 bicchierini di vodka
-------------	---	------------------------



1,5 g/litro	Sottovalutazione dei pericoli, movimenti scoordinati, reazioni fortemente rallentate. <i>Gravi sanzioni penali</i>	3 cocktail afterdinner
-------------	---	------------------------



Gli 8 consigli sull'alcol

- 1 È molto facile oltrepassare, senza accorgersene, il confine tra sobrietà ed ebbrezza
- 2 Non sottovalutare i campanelli d'allarme della dipendenza
- 3 A parità di quantità è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
- 4 Non bere a digiuno e lontano dai pasti
- 5 Evitare di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
- 6 Fare attenzione all'interazione con i farmaci
- 7 Assoluta astinenza in caso di patologie conclamate e sovrappeso
- 8 Ricordare che le bevande alcoliche contribuiscono a fare ingrassare

✓ Parola d'ordine: moderazione

La dose di alcol giornaliera che si può assumere non deve superare i **20-40 grammi** per gli uomini e i **10-20 grammi** per le donne. Attenzione quindi alle "grandi bevute" del weekend, pericolosissime per la salute. Un bicchiere di vino (125 ml), una lattina di birra (330 ml) oppure un bicchierino di superalcolico (40 ml) contengono la stessa quantità di alcol, circa 12 grammi.



Ma non tutti i bicchieri vengono per nuocere... ✓

Bere un bicchiere di vino rosso, oltre a fornire alcuni preziosi elementi nutritivi, può aumentare il colesterolo "buono" (o HDL) nel sangue. In più, contiene preziose sostanze antiossidanti che possono rallentare l'invecchiamento cellulare e migliorare la funzionalità di vasi e arterie. Bisogna però stare attenti alle giuste quantità. Se si eccede, il beneficio rischia di trasformarsi in danno. Per determinare la soglia permessa si può calcolare l'unità equivalente a un bicchiere di vino o un boccale di birra. La quantità consentita non dovrebbe superare le 14 unità settimanali per l'uomo (ad esempio 2 bicchieri al giorno di vino) e 7 per la donna (1 bicchiere al giorno).

I 4 luoghi comuni da sfatare sull'alcol

✓ Favorisce il sonno?

Per molti, uno o più drink bevuti la sera rappresenterebbero un rimedio efficace per rilassarsi e cadere in un sonno profondo, ma è solo una conseguenza momentanea. Addormentarsi prima e dormire più profondamente all'inizio della notte conducono infatti a un riposo disturbato, che oltretutto fa sentire più stanchi al risveglio. Anche una piccola quantità di alcol è sufficiente per influenzare negativamente il sonno. Un drink dopo cena, infatti, porta spesso a russare e ad altre difficoltà respiratorie.



FALSO

✓ È alleato dell'erotismo?

Molti giovani ritengono erroneamente che gli alcolici siano il "carburante" ideale per una notte di passione. È invece dimostrato scientificamente come causino impotenza e calo della libido. Per le donne, poi, lo stato di ebbrezza può aumentare il rischio di avere rapporti non protetti, con il pericolo di malattie sessualmente trasmissibili e gravidanze indesiderate. Bere troppo danneggia anche la sessualità dell'uomo, perché peggiora la qualità degli spermatozoi.



FALSO

✓ Riscalda il corpo?

È opinione diffusa che l'alcol riscaldi. Dà sì una sensazione di calore, ma questa è solo temporanea. L'alcol è infatti un vasodilatatore periferico e aumenta la quantità di sangue che circola sotto la pelle. A causa di questo processo il calore interno del corpo viene disperso verso l'esterno. Quando l'effetto viene meno, se si è bevuto molto e se la temperatura è rigida, si avvertono intensi e improvvisi brividi di freddo.



FALSO

✓ I suoi effetti sono combattuti dal caffè?

Il corpo smaltisce l'alcol a piccole fasi, con tempi e modalità non influenzati dalla caffeina. Una tazzina di caffè contribuirà a mantenere una persona alticcia un po' più sveglia, ma non a smaltire l'alcol in circolo! Nessun accorgimento consente di diminuire realmente la sua concentrazione nel sangue.



FALSO

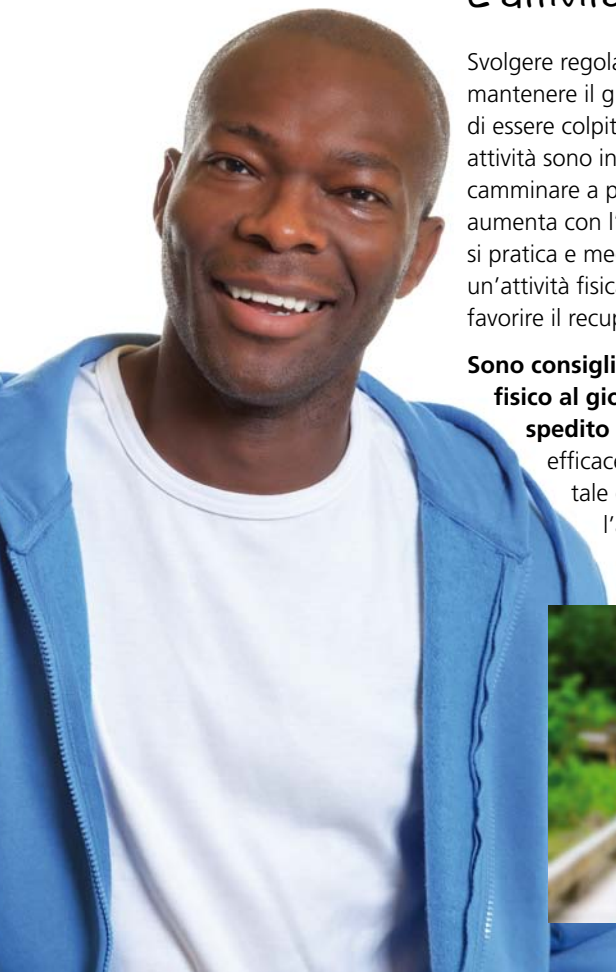
Contro il cancro serve anche altro...

Ridurre drasticamente il consumo di alcol, fino quasi a eliminarlo, diminuisce in modo considerevole il rischio di ammalarsi di tumore. Ma questo può non essere sufficiente. Uno stile di vita sano include anche...

L'attività fisica

Svolgere regolarmente esercizi fisici o sport aiuta a mantenere il giusto peso-forma e riduce le possibilità di essere colpiti dai tumori, anche del 20-40%. Alcune attività sono indicate per tutti: jogging, nuoto, bicicletta, camminare a passo sostenuto. L'effetto protettivo aumenta con l'incremento dell'attività. Quindi, più sport si pratica e meglio è! Inoltre, sono indubbi i benefici di un'attività fisica moderata sull'umore e sul fisico, nel favorire il recupero anche dopo l'eventuale malattia.

Sono consigliati almeno 30 minuti di esercizio fisico al giorno, ad esempio camminata a passo spedito o un giro in bicicletta. Per essere efficace l'attività dovrebbe avere una intensità tale da produrre una certa sudorazione e l'accelerazione del battito cardiaco.



Dire di no al fumo

Il tabacco è uno degli elementi più pericolosi per la salute: chi fuma rischia di sviluppare oltre 50 gravi malattie, tra cui i tumori.

Le sostanze cancerogene contenute nelle sigarette sono le responsabili di nove casi di cancro al polmone su 10!

Se fumi, è importante smettere il prima possibile: ogni settimana passata con la sigaretta in bocca equivale a un giorno di vita perso. Il consumo di sigarette nel mondo è raddoppiato dagli anni '60 a oggi. Ma negli ultimi due decenni l'abitudine al fumo è diminuita nei Paesi occidentali, mentre nelle aree in via di sviluppo aumenta del 3,4% ogni anno.

Attenzione anche al fumo passivo che, al pari di quello attivo, possiede oltre 4.000 sostanze chimiche sotto forma di particelle e di gas. È probabilmente la forma più pericolosa, perché ha una concentrazione altissima di prodotti tossici. Il partner di un fumatore corre un rischio maggiore del 20-30% di ammalarsi di tumore del polmone.



- L'alcol è classificato tra le droghe perché ha un potere psicoattivo (è in grado di modificare il funzionamento del cervello) e l'assunzione prolungata nel tempo dà forte dipendenza. A differenza di quanto si crede, quindi, non è un nutriente
- È una sostanza altamente tossica e, soprattutto, potenzialmente cancerogena. Numerosi studi scientifici lo indicano come un importante fattore di rischio nel tumore del seno, colon retto, pancreas, fegato, ovaio, esofago, testa e collo, faringe e laringe. Poco più di 3 bicchieri di bevanda alcolica al giorno determinano un aumento significativo della probabilità di essere colpiti dal cancro
- L'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 16 anni, perché l'organismo non può "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione. Il divieto vale anche per le donne in gravidanza
- È possibile ottenere però benefici dal vino rosso, che contiene preziosi antiossidanti. È fondamentale non esagerare, limitandosi al massimo a un bicchiere a pasto

Un progetto di

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it
www.intermedianews.it