

alcol

alcol

alcol

La sostanza

L'alcol è ricavato dalla fermentazione o dalla distillazione di frutta o cereali ed è spesso presente nei momenti di festa o di svago in ragione dei suoi effetti: rende euforici, rilassa e facilita i contatti. L'alcol è una sostanza tossica per l'organismo e, in caso di consumo eccessivo, può diventare un problema per se stessi e per gli altri.

Aspetto: bevande con diverse gradazioni alcoliche: la birra contiene tra il 3% e il 7% di alcol, la vodka il 40% ed il rum può arrivare fino all'80%. **Modalità di consumo:** l'alcol è consumato come bevanda o aggiunto come ingrediente nella preparazione di diversi piatti. **Dosaggio:** la concentrazione di alcol nel sangue (misurata in ‰) dipende da svariati fattori individuali: quantità consumata, tipo di bevanda, frequenza e rapidità di consumo, età, sesso, peso, ecc.

Gli effetti

Stimola, rilassa, disinibisce, rende euforici e loquaci. In quantità elevate provoca riduzione della capacità di reazione, porta a sopravvalutarsi (onnipotenza), nervosismo e aggressività. In caso di consumo eccessivo: dolori allo stomaco, nausea, mal di testa e rischio d'intossicazione. Inizio degli effetti: 30-60 minuti dopo l'assunzione, l'alcol presente nel sangue raggiunge la concentrazione più alta.

Durata degli effetti: mediamente il corpo smaltisce tra lo 0,1‰ e il 0,15‰ di alcol all'ora. Le donne smaltiscono l'alcol un po' più lentamente degli uomini.

Rischi e effetti collaterali

Alterazione dell'equilibrio e parafasia, disturbi della vista e nausea. In caso d'assunzione di dosi molto elevate (3-4‰): ipotermia, colpi di calore, sonno profondo, coma, morte.

Attenzione: il "binge drinking", consumo di grandi quantità di alcol in un breve lasso di tempo, può provocare il coma etilico! Sintomi del coma etilico: aumento della pressione sanguigna, trombosi, pericolo di soffocamento da vomito, attacchi epilettici, stato comatoso, annullamento dei riflessi vitali, depressione respiratoria e morte improvvisa per soffocamento o arresto respiratorio.

Rischi a lungo termine: l'alcol può generare una dipendenza. Quando l'alcol viene a mancare, si avvertono i tipici sintomi dell'astinenza: agitazione, tremore, nausea e vomito. Se il consumo è elevato e frequente, si rilevano danni a tutti gli organi interni, disturbi del sistema nervoso e alle funzioni della memoria. L'alcol è un co-cancerogeno, rafforza cioè sensibilmente l'effetto cancerogeno di altre sostanze (il tabacco, per esempio).

alcol

alcol

alcol

Aiuto e consigli

Il consumo di alcol può intervenire su difficoltà già esistenti scatenando talvolta problemi duraturi. In questi casi è utile consultare un professionista. In Ticino puoi rivolgerti a:

Ingrado

Bellinzona	091 826 12 69
Biasca	091 862 43 70
Locarno	091 751 78 78
Lugano	091 923 92 83
Mendrisio	091 646 62 26

Contatto e informazioni

Per ricevere del materiale informativo o organizzare un info-point in occasione di un party, rivolgiti a:

info@danno.ch
www.danno.ch

Per ulteriori approfondimenti

www.dipendenzesvizzera.ch/alcolnelcorpo/

Calcola la tua alcolemia

Scarica l'applicazione "Be my angel" da Android Apps o sull'AppStore.

Safer Use

- Non bere per noia o perché non ti senti bene.
- Bevi poco, lentamente e non troppo spesso: max. 1-2 bicchieri al giorno o 4-5 bicchieri nelle occasioni speciali!
- Non bere a stomaco vuoto: rischio di sovradosaggio.
- Dopo ogni bibita alcolica, bevi un bicchiere d'acqua (rischio di disidratazione).
- Evita il consumo misto di bevande alcoliche di diverso tipo.
- **Attenzione ai cocktail e agli alcopops!** Dolci e colorati, aumentano rapidamente l'alcolemia senza rendersene conto!
- Non mischiare alcol, sostanze psicoattive e medicinali!
- Se hai consumato **GHB/GBL** rinuncia al consumo di alcol: rischio di soffocamento!
- Se siete in compagnia scegliete un conducente sobrio all'inizio della serata. "Don't drink and drive": usa i mezzi pubblici, prendi un taxi o vai a piedi.
- Se dopo aver bevuto hai un rapporto sessuale, usa sempre il preservativo e rispetta le regole del "safer sex".
- Durante la gravidanza e l'allattamento: evita di bere. Il consumo di alcol compromette lo sviluppo del feto.

danno.ch