



# ALCOOL

# GOOD

# .CH

# DANNO .CH

## Alcol

L'alcol è ricavato dalla fermentazione o dalla distillazione di frutta o cereali. Nonostante i suoi effetti inebrianti, l'alcol è considerato un downer perché può stordire fino a indurre sonnolenza o stati comatosi.

Il consumo di alcol è per molti un piacere. La maggioranza delle persone beve con moderazione, vale a dire senza nuocere né a sé stesso né agli altri. A dipendenza delle persone, del tempo di assunzione, delle modalità e delle quantità, l'alcol può nuocere alla salute. Più aumenta la quantità e la frequenza di consumo, più grandi sono i rischi. I danni dipendono inoltre dall'età, dal sesso, dalle abitudini di consumo e dalla situazione personale.

In Ticino, la vendita di qualsiasi tipo di bevanda che contiene alcol è vietata ai minori di 18 anni.

## Aspetto

Liquido, in bevande con diverse gradazioni alcoliche: la birra contiene tra il 3% e il 9% di alcol, i distillati e i superalcolici (vodka, gin...) tra il 15% e 40% ed il rum può arrivare fino all'80% (stroh rum).

## Effetti

Stimola, rilassa, disinibisce, produce euforia e loquacità. In quantità elevate provoca riduzione della capacità di reazione, eccesso di fiducia in sé stessi, irritabilità e aggressività.

Il consumo eccessivo provoca dolori allo stomaco, nausea, vomito e mal di testa (hangover).

## Rischi e effetti collaterali

Disturbi dell'equilibrio e della parola, disturbi della vista (effetto tunnel e sdoppiamento), nausea.

In caso d'assunzione di dosi molto elevate (3-4‰): ipotermia, colpi di calore, sonno profondo, coma e, in caso di mancato intervento, rischio di morte. I più giovani possono subire un'intossicazione anche con tassi alcolemici inferiori.

Attenzione: il "binge drinking" – consumo di grandi quantità di alcol in un breve tempo (2 bibite standard in meno di un'ora), aumenta il rischio d'intossicazione, provocando stati comatosi e riduzione dei riflessi vitali (pericolo d'ipotermia e arresto respiratorio).

Si possono manifestare crisi epilettiche, trombosi, aumento della pressione sanguigna, depressione respiratoria e improvvisi arresti cardiaci.

## Alcol e circolazione stradale

L'alcol limita la capacità di rendimento del cervello. Il rischio d'infortuni aumenta. Dallo 0,5 per mille è proibito guidare un veicolo, anche una semplice bicicletta. L'attenzione è limitata già dallo 0,2 per mille, incrementando il rischio d'incidenti. L'alcol influenza per più tempo di quanto si possa immaginare le percezioni dello spazio, la valutazione dei rischi, la vigilanza e la capacità di reazione.

Dall'inizio del 2014 i conducenti professionisti, i neopatentati, gli allievi conducenti, i maestri di guida e agli altri accompagnatori delle esercitazioni di guida degli allievi conducenti, non è concesso essere sotto l'effetto dell'alcol (>0,1 per mille).

L'alcol influenza le capacità di guida, per più tempo di quanto si possa immaginare (effetti secondari). Le percezioni dello spazio, la valutazione dei rischi, la vigilanza e la capacità di reazione possono essere alterate anche quando si ha l'impressione di essere ormai sobri.

## Rischi a lungo termine

L'alcol può generare una dipendenza con sintomi a livello psichico e fisico. 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 possono manifestare 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).

# BEVERE SAFE SAFE



**01**  
Non bere per noia o quando ti senti triste.

**02**  
Bevi poco, lentamente e non troppo spesso: max. 1-2 bicchieri al giorno, non tutti i giorni o 4-5 bicchieri nelle occasioni speciali!

**03**  
Non bere a stomaco vuoto: aumento del rischio di sovradosaggio.

**04**  
Dopo ogni bibita alcolica, bevi un bicchiere d'acqua.

**05**  
Attenzione a cocktail e alcopops! Il gusto dell'alcol è quasi impercettibile e il rischio di ubriacarsi involontariamente aumenta!

**06**  
Non mischiare alcol, sostanze psicoattive e farmaci! L'alcol altera gli effetti di altri principi attivi e provoca pericolosi effetti collaterali.

**07**  
Poiché il consumo di cocaina camuffa gli effetti dell'alcol, il rischio d'intossicazione è più elevato. La combinazione di alcol e cocaina produce cocaetilene, sostanza tossica per l'organismo, con effetti negativi sul sistema cardiaco.

**08**  
Il consumo di GHB/GBL e alcol può provocare un arresto respiratorio! Pericolo di morte!

**09**  
Chi beve non guida: usa i mezzi pubblici, prendi un taxi o vai a piedi.

**10**  
Anche dopo aver bevuto, in caso di rapporti sessuali, bisogna sempre usare il preservativo e rispettare le regole del "safer sex".

**11**  
Un consumo elevato o regolare d'alcol durante la gravidanza influisce negativamente sullo sviluppo del feto e provoca gravi danni al bambino.

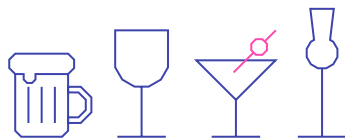
## Modalità di consumo

Generalmente consumato come bevanda o aggiunto come ingrediente nella preparazione di diversi piatti.

## Dosaggio

3 dl di birra	>	Circa 12 g di etanolo
1 dl di vino	>	Circa 12 g di etanolo
0,8 dl di aperitivi e liquori	>	Circa 12 g di etanolo
0,2 dl di distillati o superalcolici	>	Circa 12 g di etanolo

$$3dl = 1dl = 0,8dl = 0,2dl$$



La concentrazione di alcol nel sangue (misurata in ‰) dipende dal dosaggio, dalla gradazione alcolica, dal tempo e dalla durata del consumo così come da fattori individuali: età, sesso, peso, ecc.

## Attenzione ai mix con

- > Codeina, ketamina, eroina, popper, GHB/GBL, benzodiazepine, antistaminici, antinfiammatori, antibiotici o altri farmaci con effetti calmanti.

## Inizio degli effetti

- > 30 minuti circa > A stomaco vuoto
- > 60 minuti circa > A stomaco pieno

## Durata degli effetti

- > 0,1‰–0,15‰ ogni ora > Smaltimento alcol
- Gli uomini smaltiscono l'alcol un po' più velocemente delle donne. Gli effetti dell'alcol durano più a lungo di quanto si pensi.

## Effetti secondari

- > 1–36 ore > Hangover (postumi della sbornia)

## Aiuto e consigli

- > Il consumo di sostanze psicoattive 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
Servizi per le dipendenze	>	Biasca	>	091 862 43 70
	>	Locarno	>	091 751 78 78
	>	Lugano	>	091 923 92 83
	>	Chiasso	>	091 646 62 26



## Contatto e informazioni

Per ricevere materiale informativo o organizzare un info-point in occasione di un party.

- > [info@danno.ch](mailto:info@danno.ch)
- > [danno.ch](http://danno.ch)