

Meno alcol più salute

«A volte pensavo al fegato, ma lui non parlava mai, non diceva mai: "Smettila, tu stai ammazzando me e io ammazzerò te!" Se avessimo il fegato parlante non avremmo bisogno degli Alcolisti Anonimi.»
Charles Bukowski, Pulp (1995), p. 35

Il 52% degli adulti nel Lazio (Passi 2014 -2017) dichiara di consumare bevande alcoliche e 1 persona su 7 ne fa un consumo a "maggiore rischio" per la salute. Il 16% dei quindicenni (HBSC 2014) dichiara di consumare bevande alcoliche almeno "una volta a settimana".

COSA DICE LA RICERCA: non esistono quantità di alcol sicure per la salute, piuttosto quantità a basso rischio

È a basso rischio una quantità giornaliera di alcol non superiore a 20 grammi per l'uomo e a 10 grammi per la donna, da consumarsi **durante il pasto.**

Solo il consumo ZERO è privo di rischi!

Cos'è l'alcol

L'alcol etilico è una sostanza tossica per l'organismo, prodotta dalla

- **fermentazione** degli zuccheri della frutta (ad esempio il vino dall'uva) dei cereali (la birra dall'orzo), di alcuni semi e tuberi
- **distillazione** di liquidi zuccherini fermentati

È una sostanza **cancerogena**, con una capacità di indurre **dipendenza** superiore alle sostanze o droghe illegali.

Assumiamo la stessa quantità di alcol se beviamo . . .



I danni da alcol

L'uso continuativo può dare un tipo di **dipendenza**, l'**alcolismo**, che

Il consumo di bevande alcoliche è responsabile nel mondo di mortalità prematura, disabilità e insorgenza di numerose malattie, che comportano elevati costi umani ed economici alla società:

- cirrosi epatica
- malattie neuropsichiatriche
- infarto
- ictus
- omicidi, suicidi
- violenza domestica
- incidenti
 - stradali
 - sul lavoro
 - domestici



condiziona negativamente gli stili di vita mettendo a rischio la salute e limitando seriamente le relazioni individuali, familiari e sociali, perché l'alcol, come tutte le droghe, è in grado di modificare il funzionamento del cervello.

L'alcol è un agente cancerogeno

Importanti ricerche hanno confermato il legame tra alcol e tumori di

- bocca
- laringe
- fegato
- faringe
- seno
- pancreas
- esofago
- colon

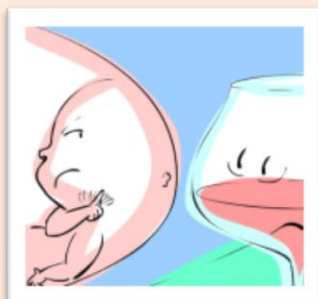
Per chi consuma alcol ed è anche fumatore, poi, il rischio di sviluppare questi tumori non si somma ma si moltiplica.



Alcol e gravidanza



In **gravidanza** è opportuno **astenersi** dal consumo di qualunque bevanda alcolica. Il feto infatti **non è dotato** di enzimi capaci di metabolizzare l'alcol e ne subisce gli effetti dannosi



- a livello cerebrale
 - sui tessuti in via di formazione
- Sindrome feto-alcolica

Alcol e nutrizione

L'alcol non è un **principio nutritivo** vero e proprio, perché, a differenza degli altri nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali ecc.) il suo apporto non è indispensabile per l'organismo.

Ma **possiede un elevato potere calorico (7 Kcal/gr)**, inferiore solo a quello dei grassi (9 Kcal/gr).



Per questo fa ingrassare!