

Meno alcol... più salute!

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni.

RICORDATI CHE L'ALCOL ALLA GUIDA È LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE TRA I GIOVANI ITALIANI DI 15-24 ANNI!

L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute, inoltre può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici).

Inoltre, se si vuole ridurre il proprio peso corporeo è necessario limitare il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere, poiché **l'alcol apporta 7 chilocalorie per grammo**, che sommate a quelle apportate dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare; per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica, sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti o nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti. Gli adulti in buona salute e senza

problemi di sovrappeso che desiderano consumare bevande alcoliche, devono usare l'accortezza di:

- farlo solo durante i pasti e mai a digiuno;
- bere in misura moderata;
- privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra);
- evitare di mescolare tra di loro diversi tipi di bevande alcoliche e **soprattutto evitare i superalcolici** che contengono un alto contenuto di alcol;
- fare attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol e consultare sempre il proprio medico curante sull'opportunità di bere alcolici durante una terapia farmacologica

L'assunzione di bevande alcoliche deve essere ulteriormente ridotta negli anziani e nelle donne, poiché questi hanno una minore capacità di metabolizzare e

smaltire l'alcol; mentre **al di sotto dei 16 anni e nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza sono da evitare tutte le bevande alcoliche**, poiché la capacità per l'organismo di smaltire l'alcol si completa solo intorno ai 18-20 anni.

In gravidanza e in allattamento è bene smettere

- di bere poiché:
- l'alcol attraversa la placenta ed arriva al feto;
- arriva al bambino attraverso il latte materno.

Chi invece sceglie consapevolmente di "non bere" non sperimenterà gli effetti tossici e/o dannosi dell'alcol, e invece, potrà avere:

- meno problemi di salute;
- in caso di gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano;
- un minore aumento di peso;
- più soldi a disposizione;
- più controllo e più divertimento.

Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli, essere oggetto di critiche per il proprio bere e provare disagio o senso di colpa a causa del bere, sono tutti campanelli d'allarme.