

Consumo di alcol a basso rischio

Cosa si intende per consumo di alcol a basso rischio?

- A un uomo adulto sano si consiglia di non bere più di 2 bicchieri di alcol al giorno. Se, in via eccezionale, dovesse capitare di alzare un po' il gomito, si raccomanda di non superare i 5 bicchieri.
- A una donna adulta sana si consiglia di non bere più di un bicchiere standard di alcol al giorno. Se, in via eccezionale, dovesse capitare di alzare un po' il gomito, si raccomanda di non superare i 4 bicchieri.
- A tutti e tutte si raccomanda di astenersi dal bere alcolici almeno per due giorni a settimana.

Per «bicchiere» si intende:



= ca. 3 dl di birra

= ca. 1 dl di vino

= ca. 1 bicchierino di superalcolici

Che cos'è esattamente l'alcol?

Tutte le bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici) contengono etanolo (alcol puro). L'etanolo può provocare una sensazione di ebbrezza o annebbiamento e può portare a sviluppare una dipendenza. Questa sostanza è tossica per l'organismo e può produrre danni a quasi tutti gli organi.

Troppo alcol fa male

Rischi immediati del consumo di alcol (esempi)

- Basta una quantità minima di alcol per ridurre la velocità di reazione. Chi beve aumenta il rischio di incidenti, per esempio in strada e alla guida.
- Sotto l'influsso dell'alcol aumenta la propensione al rischio e si può perdere il controllo del proprio comportamento.
- In condizioni di forte ubriachezza si può perdere conoscenza. In casi estremi, un'intossicazione alcolica può portare alla morte.

Rischi di un consumo alcolico da regolare a elevato (esempi)

- L'alcol può danneggiare praticamente tutti gli organi (fegato, pancreas, stomaco ecc.).
- L'alcol aumenta la pressione sanguigna e il rischio di infarto cardiaco.
- L'alcol può provocare danni al cervello, dai problemi di concentrazione sino a gravi forme di demenza.
- L'alcol può causare problemi psichici, come diverse forme di depressione.
- L'alcol può causare problemi sociali, come problemi sul lavoro, in famiglia, con le persone care.
- Il rischio di sviluppare una dipendenza aumenta proporzionalmente alla quantità consumata.
- Una persona dipendente dall'alcol può incontrare difficoltà nelle competenze genitoriali, con ripercussioni sui figli e le figlie.

L'alcol protegge il cuore?

I pareri degli esperti e delle esperte in materia non sono unanimi. Pare che, in determinate circostanze, una lieve quantità di alcol possa effettivamente ridurre il rischio di malattie cardiache. Se si vuole proteggere il proprio cuore, è comunque molto più efficace fare attività fisica, tenere sotto controllo il proprio peso ed evitare di fumare.

L'alcol? Un problema...

Il mio è un consumo a rischio?

Consumo eccessivo

Chi beve più delle quantità indicate in precedenza rischia dei danni alla salute.

Motivo del consumo

Per esempio:

- Consumo per abitudine: **«La sera ho bisogno di un paio di bicchieri per staccare.»** Attenzione: un'abitudine può diventare talmente irrinunciabile da trasformarsi in una dipendenza.
- Bere per superare i problemi: **«Sul lavoro ho un sacco di problemi e mi sento stressato. L'alcol mi aiuta a dimenticare per un po' le mie preoccupazioni.»** Attenzione: chi beve per ridurre lo stress o per dimenticare i problemi rischia di bere sempre di più.

Ci sono persone che corrono un rischio maggiore di sviluppare un problema di alcol.

Possibili situazioni che possono favorire l'insorgenza di un problema con l'alcol:

- Problemi sul lavoro o in famiglia
- Esperienze traumatizzanti vissute in passato
- Problemi di dipendenza delle persone vicine

Ho un problema di alcol?

1. Ha mai pensato di dover ridurre il consumo di bevande alcoliche?
2. Le è mai capitato che un suo conoscente le abbia fatto un'osservazione in merito al suo consumo di alcol?
3. Ha mai avuto l'impressione di bere troppo?
4. Le è mai capitato di aver bisogno di bere alcol al mattino per sentirsi in forma?

Se avete risposto affermativamente a due o più domande, è probabile che abbiate un problema con l'alcol. Si consiglia di parlarne con uno specialista o una specialista. È il modo migliore per fare un'analisi accurata del vostro consumo di alcol.

Solo una persona competente in materia può diagnosticare una dipendenza da alcol. I seguenti sintomi possono indicare una dipendenza:

- Non riuscite più a rinunciare all'alcol;
- Non riuscite più a controllare il vostro consumo;
- Bevete sempre di più.

L'alcoldipendenza

Chi ne è affetto non deve vergognarsi delle difficoltà che sta vivendo! La dipendenza da alcol è una malattia e come tale può essere curata. Molte persone devono fare i conti con questo problema. Si stima che in Svizzera vivano circa 250'000 persone dipendenti dall'alcol.

Dove posso trovare aiuto?

Chiedere aiuto è una scelta coraggiosa!
L'obiettivo è riacquisire il controllo del proprio comportamento e sostenere anche chi vi sta vicino.

A chi posso rivolgermi?

- Ai **consultori per problemi di alcol**: gli specialisti e le specialiste che lavorano in queste strutture sono vincolati dal segreto professionale. Trovate gli indirizzi dei consultori presenti nella vostra regione sul sito www.indexdipendenze.ch. Informazioni in merito alle offerte di sostegno sono disponibili anche su www.dipendenzesvizzera.ch/aiuto.
- A un **medico** o una **dottoressa** (di famiglia o specialista in psichiatria e psicoterapia): ci sono anche persone che parlano la vostra lingua (cfr. www.doctorfmh.ch).
- Ai **gruppi di autoaiuto**, come gli Alcolisti Anonimi (tel. 0848 848 846, www.aasri.org).
- A uno o una **psicoterapeuta**. Potete trovare gli indirizzi (a seconda della regione e della lingua) sui seguenti siti: www.psychologie.ch (Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi FSP) o www.psychotherapie.ch (Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti ASP).
- A una **persona di fiducia** all'interno della vostra cerchia di amicizie o della vostra comunità religiosa o culturale.

La dipendenza da alcol è una malattia. Non ha nulla a che vedere con una mancanza di volontà e non va considerata un fallimento personale.

Accorgimenti che possono aiutare a ridurre il consumo di alcol

- Quando avete sete, consumate bevande analcoliche.
- Bevetevi lentamente.
- Imponetevi la seguente regola: dopo una bevanda alcolica, consumatene almeno una analcolica.
- Definite voi stessi il vostro ritmo di consumo. Non fatevi influenzare dalla velocità con cui bevono gli altri.
- Finite sempre il bicchiere prima di farvelo riempire di nuovo. In tal modo è più semplice tenere il conto di quanto bevete.
- Non bevete se siete di cattivo umore. L'alcol non risolve i problemi!
- Imponetevi un limite (pensate al numero massimo di bicchieri raccomandato) e prevedete delle giornate senz'alcol.

Nel quotidiano, può essere utile cambiare alcune abitudini:

- Evitate le situazioni che vi inducono a consumare alcol;
- Coltivate i vostri interessi e i vostri hobby;
- Seguite uno stile di vita equilibrato: provate a compensare in modo positivo e salutare le difficoltà di tutti i giorni (sport, rilassamento ecc.).

Non riuscite a raggiungere il vostro obiettivo?

Non esitate a chiedere aiuto (cfr. «Dove trovo aiuto?»)! Può essere utile parlare delle proprie preoccupazioni con una persona di fiducia. Questa persona può incoraggiarvi e sostenervi nei vostri sforzi.

Ulteriori informazioni



www.dipendenzesvizzera.ch
Informazioni sulle diverse sostanze che danno dipendenza (in tedesco, francese e italiano).



www.consumodialcol.ch
Conviene riflettere!



Opuscolo «Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare?»
(disponibile in tedesco, francese, italiano, albanese, bosniaco/serbo/croato, inglese, portoghese, russo, spagnolo, tamil, turco). Questo opuscolo può essere scaricato in formato pdf o ordinato da shop.dipendenzesvizzera.ch.



Opuscolo «Figli di genitori con una dipendenza: Cosa possono fare le persone vicine?» Questo opuscolo può essere scaricato in formato pdf o ordinato da shop.dipendenzesvizzera.ch.

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna
www.dipendenzesvizzera.ch



20.0403

Cosa dovrei sapere dell'alcol?

L'alcol non è una bevanda qualsiasi. L'alcol può essere un prodotto che da piacere, ma anche una sostanza che inebria e che dà dipendenza, con conseguenze negative per la salute e l'ambiente circostante.



Questo opuscolo fornisce risposte alle seguenti domande.

- Cosa si intende per consumo di alcol a basso rischio?
- Quali sono i rischi di un consumo eccessivo di alcol?
- Il mio livello di consumo alcolico presenta dei rischi?
- Ho un problema con l'alcol?
- Dove posso trovare aiuto?