



L'alcol



DIPENDENZE | SVIZZERA

# Birra

## Alcopop

# Dipendenza

## Binge drinking

# Postumi

### E l'eliminazione dell'alcol?

Il tasso alcolico nel sangue sale velocemente e scende lentamente. Non esistono trucchi per accelerare l'eliminazione dell'alcol nel corpo. È il fegato che, da solo, deve eliminare la maggioranza dell'alcol. Solamente una piccola parte di alcol viene eliminata attraverso la sudorazione e la respirazione.

### Informazioni, consigli e aiuto, 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  
Chiasso 091 646 62 26

Vuoi altri flyers?

[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)

**Dipendenze Svizzera** Tel. 021 321 29 11  
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40  
Casa postale 870 PC 10-261-7  
CH-1001 Losanna [www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)

# L'alcol

Il consumo d'alcol è un fenomeno molto diffuso nel nostro paese. La maggior parte delle persone bevono con piacere e moderazione, senza che questo crei problemi. Tuttavia, sono in molti ad assumere regolarmente alcol in modo problematico o ad avere un vero e proprio problema con l'alcol. C'è chi ne fa uso in situazioni in cui non dovrebbe (al lavoro, prima di guidare, ...), chi consuma regolarmente una quantità eccessiva di alcol (binge drinking), chi in generale beve troppo e chi soffre di una vera e propria dipendenza.

## Da un bicchierino al coma!

L'alcol influenza le sensazioni, ha un effetto sulla percezione della realtà, sull'attenzione, la coordinazione e le capacità di reazione. Gli effetti dell'alcol sicuramente variano in funzione della quantità consumata, ma non solo: dipendono allo stesso modo dalla persona che ne fa uso e dal contesto in cui si consuma.

Una piccola quantità d'alcol può avere un effetto rilassante e stimolante. Ma più se ne consuma, più i suoi effetti sono negativi. Una persona, infatti, può perdere facilmente il controllo di sé stessa e oltrepassare i limiti, rischia di fare cose di cui si pentirà in seguito ed è possibile che viva un «blackout» e non si ricordi più di ciò che ha fatto.

In grandi quantità, l'alcol può anche agire come un potente veleno e può portare fino al coma e alla morte.

## Quando inizia l'ubriachezza?

In molti credono che l'ubriachezza si riferisca ad uno stato di forte influenza alcolica, mentre, in realtà, una piccola quantità d'alcol modifica già lo stato di salute e di coscienza. Un tasso di 0,3‰ d'alcol nel sangue può, ad esempio, ridurre la valutazione dei rischi, allungare i tempi di reazione e, di conseguenza, aumentare il rischio d'incidente. In funzione del sesso e del peso, poco meno di una birra può essere sufficiente per arrivare allo 0,3‰.

Il peso e il sesso, infatti, giocano un ruolo sull'intensità e sulla velocità degli effetti dell'alcol. Le persone leggere saranno più sensibili all'alcol rispetto a quelle con un peso maggiore e le donne reggono meno bene degli uomini, in quanto il loro corpo contiene meno acqua.

## L'alcol è un buon conservante ... tranne che per il tuo corpo!

Consumato con moderazione, inizialmente l'alcol non causa particolari problemi. Ma, se consumato in grandi quantità, ha la capacità di danneggiare praticamente tutti gli organi. L'abuso di alcol può inoltre portare ad una grave dipendenza: la mente e il corpo si abituano all'alcol con il tempo, il consumatore o la consumatrice dovrà dunque assumerne quantità sempre più consistenti per sentire gli effetti degli inizi.

Sentirsi bene solo quando si beve può essere sintomo di una dipendenza. Coloro che non riescono a divertirsi senza aver bevuto presentano già una dipendenza psicologica.

Inoltre, chi regge bene l'alcol dovrà prestare particolare attenzione perché corre il rischio di bere troppo e danneggiare i suoi organi. Gli effetti sulla salute sono infatti altrettanto nefasti sia per coloro che sopportano bene gli effetti dell'alcol che per tutti gli altri.

## I giovani e l'alcol

I giovani sono più sensibili all'alcol rispetto agli adulti. L'alcol può, ad esempio, danneggiare più velocemente il cervello di un adolescente che quello di un adulto. Prima il giovane comincia a bere ed ubriacarsi maggiore è il rischio che corre di sviluppare un problema legato all'alcol in età adulta.

Poiché si vuole proteggere la salute dei giovani nel Canton Ticino è vietato vendere qualsiasi tipo di bevanda alcolica ai minori di 18 anni.