

CONSUMO ALCOLICO A RISCHIO PER LA SALUTE

Non esistono quantità di alcol considerate sicure per la salute.

Solo se il consumo è zero non si corre alcun rischio.

Le quantità giornaliere attualmente considerate a "basso rischio" dai 16 ai 64 anni non devono superare:

- 2 unità alcoliche per l'uomo a stomaco pieno
- 1 unità alcolica per la donna a stomaco pieno



CONSUMO A BASSO

RISCHIO OLTRE I 65 ANNI DI ETÀ

(Organizzazione Mondiale della Sanità)

UOMO E DONNA: massimo 1 unità alcolica

al giorno a stomaco pieno



UN BICCHIERE IN MENO, UN MOMENTO IN PIÙ

Sono molte le occasioni per mantenere uno stile di vita attivo: una passeggiata, una partita a carte, un ballo, il giardinaggio, il tempo dedicato ai nipoti. Momenti da raccontare, che possono essere vissuti senza la compagnia dell'alcol.



ACAT Modena e ACAT Carpi-Mirandola
Associazione Club Alcolici Territoriali metodo Hudolin

ACAT Sassuolo
Associazione Club Alcolisti in Trattamento

ΔAL-ANON
aprensione e aiuto per familiari e amici di alcolisti



In collaborazione con
Comuni della provincia di Modena,
A.I.O.P. Emilia-Romagna,
Ordine provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri,
Ordine provinciale dei Farmacisti,
Federfarma Modena,
Farmacie Comunali di Modena SpA



Info: www.ppsmodena.it/alcol

tracce.com



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



APRILE, MESE DELLA
PREVENZIONE ALCOLOGICA



Alcol e anziani

Un bicchiere
in meno,
un momento
in più

I RISCHI DELL'ALCOL
AUMENTANO CON L'ETÀ

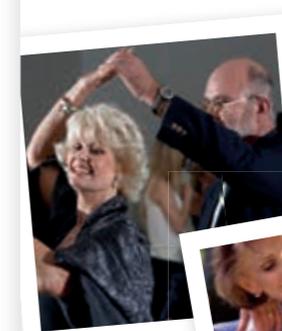


Alcol e anziani

ALCOL, COS'È?

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute del singolo e della comunità. L'alcol etilico è una sostanza tossica dal punto di vista farmacologico e fisiologico perché altera la funzionalità del sistema nervoso centrale, dà assuefazione e dipendenza, induce comportamenti ad alta pericolosità sociale.

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue e la sua unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue.



Alcol e...

...ANZIANI

Gli anziani sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol per:

- la riduzione della superficie corporea
- un calo del rapporto liquidi/grassi corporei
- un cambiamento nel funzionamento dei reni e del fegato
- una diminuita reattività cerebrale

...PATOLOGIE MEDICHE

Un consumo eccessivo di alcol può aumentare la frequenza di alcuni tipi di cancro, provocare danni al fegato, disturbi del sistema immunitario e del sistema nervoso. Inoltre può peggiorare alcune condizioni di salute, come osteoporosi, diabete, ipertensione e ulcere. **È perciò sconsigliabile consumare alcolici quando si è affetti da patologie mediche.**

...RENI E FEGATO

Un consumo di alcol superiore alla quantità consigliata è in grado di compromettere il funzionamento dei reni e del fegato.

...ATROFIA CEREBRALE

L'abuso di alcol può provocare un certo grado di atrofia cerebrale, con deficit in: percezione visiva, pensiero astratto, apprendimento e memoria a breve termine.

...ATTENZIONE

L'alcol rallenta i riflessi, abbassa la soglia di attenzione e lo stato di allerta, compromette la coordinazione e aumenta il rischio di infortuni e incidenti.

...FRATTURE E INCIDENTI

Gli effetti dell'alcol in una persona anziana, che raggiunge rapidamente il tasso alcolico limite nel sangue, rischiano di aggravare una condizione di fragilità psico-motoria (es: mancanza di equilibrio e di prontezza nei riflessi, dolori articolari, ecc.). L'alcol espone dunque maggiormente gli anziani al rischio di cadute e di infortuni domestici.

...SONNO

L'alcol non deve essere utilizzato come sonnifero. Anche in piccola quantità interferisce con il sonno, aumenta il rischio di svegliarsi durante la notte e compromette il sonno profondo.

...CAMBIAMENTI DI VITA

Invecchiare significa anche adattarsi a cambiamenti. Alcuni sono vissuti bene, altri sono difficili da sopportare: malattia, pensionamento, perdita di persone care, solitudine, calo progressivo di certe capacità. Queste situazioni non possono essere evitate quando si presentano, ma almeno affrontate nel miglior modo possibile. **L'alcol non risolve alcun problema e non migliora una situazione difficile, anzi espone al rischio di dipendenza.** Condurre una vita equilibrata, frequentare amici, fare una passeggiata possono essere momenti di gioia che aiutano a meglio sopportare i cambiamenti.

...FARMACI

L'alcol può aumentare o ridurre l'effetto dei farmaci, con effetti indesiderati tanto più pericolosi quanto più coinvolgono il sistema nervoso centrale. Interagisce anche con medicine non soggette a prescrizione medica. **È necessario consultare il medico per sapere se è sconsigliato consumare alcolici in caso di assunzione di un farmaco.**

...ANSIA E DEPRESSIONE

L'alcol può aggravare i sintomi di ansia e depressione e contribuire allo stress. Le modalità migliori per affrontare le sfide della vita comprendono l'applicazione di tecniche per affrontare i problemi, pratiche di rilassamento, l'esercizio fisico regolare e il sostegno sociale.

...DOLORE FISICO

A volte l'alcol viene usato come automedicazione per alleviare, oltre la sofferenza psicologica, anche quella fisica, esponendo al rischio di sviluppare una dipendenza.

...GUIDA

L'alcol influisce negativamente sulla guida, esponendo a forti rischi di incidenti stradali. Oltre ai pericoli per la salute propria e di altri, il binomio "alcol e guida" mette a rischio anche di ritiro patente e di altre sanzioni. Inoltre coloro che guidano autoveicoli dovrebbero rinunciare all'alcol, in particolare se altri fattori, come problemi visivi, affaticamento, assunzione di medicinali, già riducono l'attitudine alla guida. **Se si deve guidare, non bere alcolici è il comportamento più sicuro.**

...TOLLERABILITÀ

Spesso si dice: «Ma io sopporto bene l'alcol!» **Il fatto di «sopportare bene» l'alcol non significa che esso non sia nocivo per la salute.** L'organismo può soffrirne ugualmente, anche quando se ne percepiscono meno gli effetti.

QUANDO SMETTERE È NECESSARIO

Se una persona si riconosce in una o più delle seguenti condizioni, smettere di bere è la scelta migliore per mantenere la salute e provare la piacevole sensazione di "stare bene":

- si hanno spesso vuoti di memoria o dimenticanze
- ci si sente soli o depressi
- si bevono alcolici appena svegli
- si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- qualcuno ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre il bere
- si sono avuti problemi di dipendenza ora o in passato.

PROBLEMI DI ALCOL?

A chi rivolgersi quando si ritiene di aver una difficoltà con il bere:

- al Medico di famiglia
- ai Centri alcolologici distrettuali dell'Azienda USL di Modena
- ai Gruppi di auto aiuto attivi nel territorio

Questi professionisti e volontari hanno lo scopo di aiutare e consigliare senza giudicare. Medici e operatori sanitari sono sottoposti al segreto professionale.

ALCUNI VANTAGGI DEL NON BERE

- Maggior salute fisica e psicologica
- minore rischio di problemi al fegato e di altri problemi di natura sanitaria e sociale
- più divertimento, meno rimpianti, più controllo
- maggiori probabilità di mantenere il peso desiderato
- più soldi a disposizione
- meno litigi

