

## Centri Alcologici Azienda USL Modena

**Modena** Viale Vittorio Veneto 9, tel. 059 436139

**Castelfranco** Via Costa 8, tel. 059 929357

**Carpi** Piazzale dell'Ospedale 3, tel. 059 659921

**Mirandola** Via L. Smerieri 3, tel. 0535 602434

**Sassuolo** Via F. Cavallotti 136, tel. 0536 863658

**Vignola** Via Paradisi 3, tel. 059 7574650

**Pavullo** Via Parenti 5, tel. 0536 29392

Numero Verde -  
**800 033 033** lun. - ven. 8,30 - 17,30 • sabato 8,30 - 13,30

## Gruppi di auto-aiuto

### C.A.T.

Modena, Castelfranco E., Vignola tel. 388 6066996

Sassuolo, Pavullo tel. 338 7761454

Carpi, Mirandola tel. 340 9432642

**A.A.** Provincia di Modena tel. 333 4208029

**Al.Anon/Alateen** Centro di ascolto nazionale per familiari ed amici di alcolisti tel. 02 504779

Numero Verde -  
**800 632000** Numero verde Alcol  
Istituto Superiore della Sanità

## Consulta anche i siti

[www.ausl.mo.it](http://www.ausl.mo.it)

[www.policlinico.mo.it](http://www.policlinico.mo.it)

[www.saluter.it](http://www.saluter.it)

[www.alcolonline.it](http://www.alcolonline.it)

[www.dfc.unifi.it/sia](http://www.dfc.unifi.it/sia)

[www.iss.it/ofad](http://www.iss.it/ofad)

[www.aicat.net](http://www.aicat.net)

[www.alcolisti-anonimi.it](http://www.alcolisti-anonimi.it)



**ambienti  
sanitari  
senza alcol**

## L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute del singolo e della comunità.

È una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e, come le sostanze illegali, può indurre dipendenza.

Sono attribuibili al consumo di alcol: il 9% delle malattie croniche, il 10% dei tumori e dei ricoveri ospedalieri, il 63% delle cirrosi epatiche.

L'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo, erroneamente

considerato non rischioso per la salute.

L'alcol inoltre interferisce con il metabolismo dei farmaci alterando gli effetti dei trattamenti farmacologici attuati.

Sulla base delle attuali conoscenze scientifiche non si può identificare una quantità di alcol raccomandabile e sicura per la salute.

Il rischio esiste per qualunque livello di consumo e cresce all'aumentare del consumo stesso.

Un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa **12 grammi di alcol.**



**1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol**

**Le quantità giornaliere** attualmente considerate a basso rischio non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne, limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA.

Se il consumo è zero **non corri nessun rischio**

Se il consumo è superiore a



**2 - 3 unità al giorno**



**1 - 2 unità al giorno**

**sei a rischio per la salute**

Ricorda comunque che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua salute e il tuo benessere.

## Ci sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche

- Se soffri di una malattia acuta o cronica
- Se sei ricoverato in ospedale
- Se assumi farmaci
- Se devi recarti al lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se devi guidare un veicolo o usare un macchinario
- Se hai meno di 16 anni
- Se hai programmato una gravidanza
- Se sei in gravidanza e allatti
- Se sei alcolista
- Se hai o hai avuto altri tipi di dipendenza
- Se sei a digiuno o lontano dai pasti

**Il personale delle strutture sanitarie può fornirti informazioni sui rischi che l'alcol determina**

**Se hai bisogno di aiuto o di un consiglio puoi rivolgerti al tuo medico di famiglia, ai Centri alcolologici dell'Azienda sanitaria o ai Gruppi di auto-aiuto attivi sul territorio**