

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 Ricci 2, tel. 0536 309721

 **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

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

Consulta anche i siti

www.ausl.mo.it

www.policlinico.mo.it

www.ppsmodena.it

www.saluter.it

www.alcolonline.it

www.dfc.unifi.it/sia

www.iss.it/ofad

www.aicat.net

www.alcolisti-anonimi.it



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, erronea-

mente 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.**



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.

Il tuo medico ti raccomanda l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche

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

Il tuo medico di famiglia può fornirti informazioni sui rischi che l'alcol determina e sostenerti nel superare eventuali problemi già presenti

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