



ALCOL

L'**alcol etilico o etanolo**, noto comunemente come alcol, è un prodotto psicoattivo, in quanto **modifica la consapevolezza, la percezione e i comportamenti**, in base alla sua concentrazione nel sangue. Infatti, l'alcol non viene digerito, ma passa direttamente ai vasi sanguigni. La sua concentrazione può essere bassa, come nella birra (4%), o decisamente alta, come nei distillati (70%).

Effetti e rischi

L'**alcol** è una vera e propria **droga**, secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che definisce come droga qualsiasi sostanza psicoattiva che può provocare assuefazione e dipendenza.

È una sostanza psicoattiva in grado di modificare il funzionamento del nostro sistema nervoso e periferico quindi, la nostra percezione della realtà.

A seconda dei casi, l'assunzione eccessiva di bevande alcoliche può determinare: stato di ebbrezza, sonnolenza, loquacità, difficoltà a coordinare i movimenti, nausea, vomito, vertigini, sudorazione e stato confusionale.

L'alcol induce dipendenza (alcolismo) ed il suo consumo costituisce un problema sociale rilevante. L'uso protratto di alcolici può determinare l'insorgenza di svariate patologie a carico dei vari organi ed apparati. La *cirrosi alcolica* e la *pancreatite* sono le evenienze più frequenti e pericolose, spesso causa di morte associate anche a *cancro di organo*. Sempre associati all'abuso alcolico si possono riscontrare disturbi: gastrointestinali (*esofagite, gastrite, tumore*), ematologici (*anemie carenziali e tossiche*), cardiovascolari (*ipertensione, cardiopatie*), neurologici (*atassie, sindrome di Wernicke-Korsakoff, atrofia corticale, neuropatie periferiche*) e altro. È fondamentale evitare l'assunzione concomitante di farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale (per esempio ansiolitici e antidepressivi).

L'alcol può apparire uno stimolante a causa della precoce disinibizione dovuta alla soppressione dei meccanismi di controllo inibitori. In realtà, diminuisce significativamente il rendimento fisico in quanto deprime il sistema nervoso centrale.

Un consumo eccessivo può generare anche: *cancro, tremori, anoressia, disturbi del sonno, disturbi psichiatrici (ansia, depressione, comportamento anormale)*.

DONNA E ALCOL - ALCOL IN GRAVIDANZA:

L'organismo femminile, rispetto a quello maschile, risulta essere più vulnerabile agli effetti dell'alcol.

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2350&area=alcol&menu=vuoto

Durante una gravidanza, l'alcol comporta dei rischi per il nascituro, come: *disturbi delle funzioni cognitive, della memoria, dell'apprendimento, la sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) ed anche la sindrome alcolico fetale*, la più grave delle patologie al feto che causa *dismorfologie fisiche, deficit di crescita, deficit intellettivi, cognitivi e psicosociali*.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_101_ulterioriallegati_ulterioreallegato_1_all_eg.pdf

ALCOL E GIOVANI:

Il consumo di alcol fra i giovani e gli adolescenti è un fenomeno preoccupante. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda la **totale astensione dal consumo di alcol fino ai 15 anni**. L'alcol ha effetto tossici devastanti su organi e apparati, in particolare negli adolescenti che sono in fase di sviluppo.

In Italia con la vige il **divieto di somministrazione** (Decreto Legge del 20 febbraio 2015, numero 14 che, all'articolo 12 comma 2), e **vendita di bevande alcoliche** (Legge 8 novembre 2012 n.189) **ai minori di 18 anni**, ultra sedicenni, in quanto la somministrazione di alcolici ai minori di anni 16 è sanzionata penalmente dall'articolo 689.

Le bevande alcoliche nei ragazzi minori sono particolarmente dannose, perché a quell'età il sistema enzimatico che permette di smaltire l'alcol è ancora immaturo e anche quantità molto piccole diventano subito tossiche per l'organismo. I danni principali si riscontrano a livello di fegato, cervello e apparato riproduttivo. Inoltre, nei giovani è più facile che l'alcol crei dipendenza rispetto a quanto accade negli adulti.

https://www.ecodibergamo.it/stories/Rubriche/la-salute/labuso-di-alcol-nei-giovaniiha-effetti-devastanti-sullorganismo_1268374_11/

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2351&area=alcol&menu=vuoto

ALCOL E GUIDA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità(OMS) le principali cause di incidenti stradali che provocano decessi sono:

1. l'eccesso di velocità;
2. il mancato utilizzo dei dispositivi di sicurezza;
3. **l'uso di bevande alcoliche** da parte del conducente.

La guida sotto l'effetto dell'alcol rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio nel provocare incidenti stradali gravi (che portano invalidità, temporanee e permanenti, con pesanti conseguenze fisiche, psicosociali e sulla qualità di vita) o mortali.

Gli incidenti stradali in stato di ebbrezza, rappresenta la prima causa di morte per i giovani di età compresa fra 21 e 29 anni.

EFFETTI dell'alcol sulla guida

- **PROBLEMI VISIVI** A seguito di assunzione di sostanze alcoliche, il campo visivo da 180° subisce una **riduzione della visione laterale** (visione a tunnel) e una **riduzione della capacità di adattamento alla visione notturna**.

- **RALLENTAMENTO TEMPI DI REAZIONE** Ovvero la riduzione del tempo tra lo stimolo e la risposta. Seppure i tempi di reazione variano individualmente e sono influenzati da diversi fattori, l'alcol rende **difficoltosa la coordinazione dei movimenti** e aumenta i tempi di reazione; **i movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo**.

- **MINORE CONCENTRAZIONE** L'assunzione di bevande alcoliche **compromette le capacità di vigilanza, provoca sonnolenza e colpi di sonno**.

- **RIDUZIONE CAPACITÀ DI GIUDIZIO** L'alcol crea un senso di benessere, di sicurezza ed euforia che **porta a sopravvalutare le proprie capacità** e, quindi, ad **affrontare rischi che in situazioni normali non verrebbero mai corsi**.

La **Legge n.120 del 29 Luglio 2010 "Disposizioni in materia di sicurezza stradale"**, entrata in vigore il 13 agosto 2010, introduce sanzioni più restrittive per chi guida in stato di ebbrezza e contiene una serie di novità relative alla somministrazione e vendita di bevande alcoliche.

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=2349&area=alcol&menu=vuoto

TEST C.A.G.E.

Cut down (diminuire)	Hai mai pensato recentemente di dover bere meno alcol?	SI
		NO
Annoyed (Infastidito)	Ti sei mai irritato/a per osservazioni inerenti al tuo modo di bere?	SI
		NO
Guilty (Colpevole)	Ti sei sentito/a in colpa per il tuo bere?	SI
		NO
Eye opener (Risveglio)	Hai mai bevuto alcolici al risveglio?	SI
		NO

ESITO:

- Se hai dato almeno **2 risposte affermative** il tuo consumo di bevande alcoliche potrebbe essere causa di problemi.
- Se hai dato **3 risposte affermative** è molto probabile che la tua modalità di consumare alcolici sia diventata un problema, per la salute fisica e la vita quotidiana.

Ogni individuo ha dentro sé le risorse necessarie per attuare un cambiamento!

Le nostre équipe multidisciplinari specializzate sono a tua disposizione per *informazioni, prevenzione, cura e riabilitazione*.

Il servizio è ad **accesso diretto e gratuito**, non è necessaria la ricetta medica, gradita la prenotazione telefonica. **0997786214** Su richiesta si può accedere in **anonimato**.

SCRIVI AI NOSTRI SPECIALISTI

info.dipendenze@asl.taranto.it

Il Ser.D. Taranto è ubicato in **via Ancona**

Orari di Apertura al Pubblico

lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì dalle 8,00 alle 13,00

martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle 17,00