

APRILE MESE DALLA PREVENZIONE ALCOLOGICA

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

CONFERENZA
TERRITORIALE
SOCIALE
E SANITARIA
di Modena

pps

AAL-ANON
C.A.T. Club Alcolisti Terziaristi

In collaborazione con:
Università di Modena
Dipartimento di Medicina
e Chirurgia
Dipartimento di Scienze
Farmaceutiche
Dipartimento di Scienze
Psicologiche
Dipartimento di Scienze
Economiche e Sociali

Attenta! Non farti stendere dall'alcol

COSA DEVI SAPERE PER NON RISCHIARE

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute della singola persona e della comunità. La donna assume più vulnerabilità agli effetti dell'alcol rispetto agli uomini perché:

- la loro capacità di metabolizzare l'alcol è circa dimezzata;
- il corpo femminile è più esile e più povero di acqua;
- gli ormoni (menstruali) potenziano l'azione dell'alcol.

Non esistono quantità di alcol considerate sicure per la salute. **Solo se il consumo è zero non c'è nessun rischio.** La quantità giornaliera ammissibile considerata è "nesso rischio", non devono essere:

- 2 unità alcoliche per l'uomo;
- 1 unità alcolica per la donna.

Una unità alcolica corrisponde a 12 grammi di alcol, cioè la quantità media di alcol contenuta in un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica (ad esempio in una lattina di birra, un calice di vino, un bicchiere di superalcolico).

Non bere alcohol è il comportamento più sicuro, soprattutto se cerchi di avere un bambino, ed in caso di gravidanza, astieniti al vino. Devi sapere le azioni farmacologiche la pillola anticoncezionale. Alcuni vantaggi del non bere alcol:

- la gravidanza, maggior probabilità di avere un bambino sano;
- minore rischio di cancro al seno e altri tumori e malattie;
- minore rischio di problemi epatici e altri problemi cardiaci e renali;
- maggiore probabilità di mantenere il peso desiderato;
- più divertimento sano, meno incidenti, più controllo;
- meno litigi;
- più serenità e disposizione.

INFO: www.ppsmodena.it/alcol

APRILE MESE DELLA PREVENZIONE ALCOLOGICA

“Tanti amici miei, quando erano un po’ ubriachi, anche le ragazze, prima erano allegri, così allegri e pieni di vita che sembravano che il mondo se lo volevano mangiare. Però, dopo un po’ diventavano tristi. Il mondo se l’erano bevuto... Bere è così, sembra che voli, ma le ali non ce l’hai”

(tratto da **Ragazzi Ubriachi** di Flavio Pagano Manifestolibri, 2011)

Se vuoi approfondire passa in biblioteca.

Biblioteca comunale di Nonantola, Via Roma 19/a – Tel.: 059549700 – Mail: biblio.nonantola@cedoc.mo.it
Orario invernale: dal martedì al sabato 14.30-18.30 / giovedì e sabato 10.00-12.00
Orario estivo: martedì, giovedì e sabato 9.00-13.00 / mercoledì e venerdì 15.00-19.00