

ATTIVITA' FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

ALCOL: COSA SAPERE

DURANTE L'ESERCIZIO FISICO

- L'alcol peggiora la contrattilità del miocardio. Il cuore risulta meno efficiente
- L'alcol riduce la capacità del fegato di sintetizzare glucosio da fonti non glucidiche (gluconeogenesi).
- L'assunzione di alcool non aumenta la capacità di lavoro muscolare e potrebbe ridurre i livelli di prestazione
- L'alcol potrebbe alterare i meccanismi di termoregolazione nel corso di attività fisiche prolungate in ambienti freddi
- L'alcol pregiudica ogni attività sport

EFFETTI A LUNGO TERMINE

- Oltre il 60% delle cirrosi epatiche
- Il 45% degli incidenti stradali (quasi un incidente su due)
- Dal 4% al 20% degli incidenti sul lavoro
 - Più del 40% degli omicidi
 - Il 10% dei tumori

Esiste un bere a basso rischio?

L'OMS (organizzazione mondiale della sanità) ha definito il bere a basso rischio come un consumo di alcol che non superi le 2 U.A. al giorno per gli uomini e 1 U.A. al giorno per le donne.



1 unità alcolica (UA) corrisponde a 12 gr di alcol

Quando invece non devi bere:

- Se hai meno di 16 anni di età
- Se hai programmato una gravidanza
 - Se sei in gravidanza o allatti
 - Se fai esercizio fisico
 - Se assumi farmaci
- Se soffri di una patologia acuta o cronica
 - Se sei alcolista
- Se hai o hai avuto altri tipi di dipendenze
 - Se sei a digiuno o lontano dai pasti
 - Se devi guidare un veicolo
- Se devi andare al lavoro o durante l'attività lavorativa

Che relazione hai con l'alcol?

Test Audit

- Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?
 - Mai (0 punti)
 - Meno di una volta/una volta al mese (1 punto)
 - 2-4 volte al mese (2 punti)
 - 2-3 volte a settimana (3 punti)
 - 4 o più volte a settimana (4 punti)
- Quanti bicchieri standard di bevande alcoliche consuma in media al giorno?
 - 1 o 2 (0 punti)
 - 3 o 4 (1 punto)
 - 5 o 6 (2 punti)
 - 7 o 9 (3 punti)
 - 10 o più (4 punti)
- Con quale frequenza le è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?
 - Mai (0 punti)
 - Meno di 1 volta/1 volta al mese (1 punto)
 - 2-4 volte al mese (2 punti)
 - 2-3 volte a settimana (3 punti)
 - 4 o più volte a settimana (4 punti)

Come si legge?

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi, e uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile consumo rischioso di alcol. Per tutelare la propria salute è consigliabile, in questo caso, parlarne con il proprio medico. Per non mettere a rischio la tua salute è sufficiente rispettare e non superare i limiti di consumo giornaliero previsti dalle linee guida nutrizionali.

ALCOL: cosa sapere

- 1 unità alcolica (UA) corrisponde a 12 gr di alcol -

UNITÀ ALCOLICA	ALCOLEMIA	EFFETTO SULLA PRESTAZIONE
Uomo: 1 Donna: 0.5	0.2	Riflessi disturbati e rallentati <i>Manovre e movimenti bruschi</i>
Uomo: 2-3 Donna: 1-2	0.5	Rallentamento dei tempi di reazione <i>Riduzione della visione laterale</i>
Uomo: 4-5 Donna: 3-4	0.8	Tempi di reazione fortemente rallentati <i>Difficoltà a valutare ostacoli, ingombri e distanze</i>
Uomo: 6 o più Donna: 5 o più	1-1.5	Mancanza di attenzione <i>Tempi di reazione disastrosi</i>
Uomo: 10 o più Donna: 7 o più	2.5 e oltre	Perdita del tono muscolare, nausea o vomito <i>Stato soporoso o comatoso</i> <i>(Possibile collasso cardiocircolatorio e arresto respiratorio)</i>

N.B. I dati riportati sono valori standard riferiti ad un uomo di 70 kg e una donna di 60 kg, è importante tenere in considerazione la grande variabilità dei suddetti valori in relazione ai diversi fattori quali età, cibo ingeriti, condizioni psicofisiche.

Tempi di eliminazione dell'alcol: mediamente occorrono da 1 a 2 ore per eliminare ogni UA bevuta; se si sommano più bevande alcoliche, anche a distanza di ore, le UA non ancora eliminate dall'organismo, si sommano provocando un innalzamento dell'alcolemia.