







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

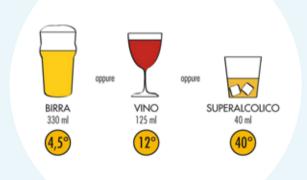
ALCOL: COSA SAPERE

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'alcool potrebbe alterare i meccanismi di termoregolazione nel corso di attività fisiche prolungate in ambienti freddi
- L'alcol pregiudica ogni attività sport

Esiste un bere a basso rischio?

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



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

ALCOL: cosa sapere

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

UNITÀ ALCOLICA	ALCOLEMIA	EFFETTO SULLA PRESTAZIONE
Uomo: 1	Ø.2	Riflessi disturbati e rallentati
Donna: Ø.5	W. Z	Manovre e movimenti bruschi
Uomo: 2-3	Ø.5	Rallentamento dei tempi di reazione
Donna: 1–2	2. 5	Riduzione della visione laterale
Uomo: 4-5	Ø.8	Tempi di reazione fortemente rallentati
Donna: 3–4	Ø.8	Difficoltà a valutare ostacoli, ingombri e distanze
Uomo: 6 o più	1–1.5	Mancanza di attenzione
Donna: 5 o più	1-1.5	Tempi di reazione disastrosi
Uomo: 10 o più	2.5 e oltre	Perdita del tono muscolare, nausea o vomito
Donna: 7 o più		Stato soporoso o comatoso (Possibile collasso cardiocircolatorio e arresto respiratorio)

<u>N.B.</u> 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.

<u>Tempi di eliminazione dell'alcol:</u> 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.

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

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?

1.	Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?		
		Mai (Ø 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)	
2.	Quan	anti bicchieri standard di bevande alcoliche consuma in media al giorno?	
		1 o 2 (Ø punti)	
		3 o 4 (1 punto)	
		5 o 6 (2 punti)	
		7 o 9 (3 punti)	
		10 o più (4 punti)	
3.	Con q	Con quale frequenza le è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?	
		Mai (Ø 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.