

Alcune false credenze sull'alcol

Può capitare che riteniamo vere alcune affermazioni ascoltate senza averne verificato prima la veridicità: ecco alcune false credenze che riguardano le bevande alcoliche.

1 L'alcol dà forza *falso*

In realtà l'alcol è un sedativo e fa sentire meno il senso di fatica e abbassa la soglia del dolore. Per questo si sopravvalutano le proprie forze e ci si può esporre anche a rischi. Inoltre, le calorie apportate dall'alcol non servono per il lavoro muscolare, per cui si ha un **calo delle prestazioni fisiche**.

2 L'alcol dà Sicurezza *falso*

Non dà né coraggio né sicurezza, può solo far dimenticare la timidezza, ma per un breve periodo e aggravando il problema. Sembra che le persone timide siano più esposte al rischio di sviluppare una dipendenza da alcol.

3 L'alcol rende più disinvolti e facilita i rapporti con gli altri *falso*

Subito dopo l'ingestione, l'azione euforizzante e disinibente dell'alcol eccita e sembra favorire le relazioni interpersonali anche nelle persone timide. A lungo andare però l'alcol **può peggiorare i sintomi dell'ansia e della depressione**,

compromettendo le relazioni sociali. Inoltre l'alcol altera il comportamento rendendo più suscettibili e irritabili, riduce la capacità di giudizio e di critica, favorendo situazioni di conflitto con gli altri.

4 L'alcol fa buon sangue *falso*

L'alcol può provocare anemia (riduzione del numero dei globuli rossi) per mancanza di vitamina B12 e acido folico. Inoltre interferisce con la formazione dell'emoglobina che è la proteina che trasporta l'ossigeno.

5 L'alcol toglie la sete *falso*

L'alcol non disseta, fa invece perdere acqua al nostro organismo aumentando la sete.

6 L'alcol aumenta i riflessi *falso*

In realtà essendo un depressore del Sistema Nervoso Centrale rallenta la velocità di elaborazione delle informazioni sensoriali e la trasmissione nervosa, **rallentando quindi i riflessi**.

7 L'alcol riscalda *falso*

L'alcol dà la sensazione di calore, ma è solo una sensazione temporanea. E' infatti un vasodilatatore periferico e per questo fa aumentare la quantità di sangue che circola sottopelle producendo la **sensazione momentanea di riscaldamento**, ma disperdendo calore all'esterno con conseguente **abbassamento della temperatura corporea**. Quando gli effetti

della vasodilatazione vengono meno, si avvertono improvvisi brividi di freddo.

8 L'alcol fa digerire *falso*

L'alcol rallenta lo svuotamento dello stomaco e quindi la digestione (ciò può indurre maggiore sonnolenza dopo i pasti). L'alcol esercita un'azione tossica diretta sulle pareti di stomaco e intestino, **provocando infiammazione acute o croniche come le gastriti**.

9 L'alcol aiuta a riprendersi dopo un malore *falso*

Se il malore è legato ad un calo di pressione l'alcol può **aggravare la situazione** perché l'effetto della vasodilatazione provoca un minor afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

10 Rimedi contro l'ubriacatura *falso*

Un caffè non è sufficiente a far tornare sobria una persona ubriaca, così come fare una doccia, bere molta acqua, fare attività fisica, bere olio o uova, mangiare caramelle alla menta. L'unico rimedio è **attendere almeno un paio di ore** per dare tempo all'organismo di metabolizzare ed eliminare l'alcol assunto.

Alcol e guida

Rischi della guida sotto l'effetto dell'alcol:

- sottovalutazione delle situazioni di pericolo
- alterazione del senso di valutazione delle distanze e delle velocità
- riduzione del campo visivo
- rallentamento dei tempi di reazione
- sonnolenza e riduzione della capacità di concentrazione
- maggiore sensibilità all'abbagliamento

ART.186 BIS ZERO ALCOL.

Limite legale di alcoemia alla guida 0,5 g/l, e Alcoemia 0 quindi divieto di assumere alcolici per:

- i conducenti con meno di 21 anni;
- i neopatentati nei primi tre anni dal conseguimento della patente B;
- i conducenti professionali (taxisti, autotrasportatori, conducenti di autobus...) durante il servizio.

I minorenni alla guida di biciclette, ciclomotori o motocicli con un tasso alcolico tra 0,01 e 0,50 g/l non potranno conseguire la patente B prima del compimento del 19° anno di età; con un tasso alcolico superiore allo 0,50 g/l al compimento del 21° anno di età.

Attenzione: il codice prevede sanzioni anche penali per i conducenti in stato di ebbrezza e/o sotto l'influenza di sostanze stupefacenti alla guida di qualsiasi veicolo, comprese ciclomotori e biciclette.



#IOReStoinSalute

L'Istituto Oncologico Romagnolo (I.O.R.) nato nel 1979 allo scopo di affiancare le strutture pubbliche nella lotta contro il cancro è una realtà capillarmente diffusa sul territorio romagnolo, con la collaborazione di 1.000 Volontari.

Lo IOR finanzia la ricerca scientifica, sostiene le attività di assistenza e cure palliative, mette a disposizione di unità operative attrezzature tecnologicamente avanzate ed assegna borse di studio a giovani ricercatori realizza campagne di prevenzione e interventi volti a informare ed educare a stili di vita più salutari *(dal 1992 ad oggi ha raggiunto oltre 100.000 giovani e le rispettive famiglie)*. L'Istituto Oncologico Romagnolo è Socio ideatore, fondatore e finanziatore dell'IRST-IRCCS, centro di ricerca, ricovero e cura in campo oncologico di alto livello, sia nazionale che internazionale.

Con la collaborazione e il supporto di:

ASSICOOP
Romagna Futura

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Divisione **Unipol**



#IOReStoinSalute

Alcol

...forse non tutti sanno che...

www.ior-romagna.it

info@ior-romagna.it