

BPF – Benessere psico-fisico

Prevenzione
all'abuso di alcol
e altre dipendenze

Bere è una libera scelta individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che ***l'alcol rappresenta un rischio per la propria salute, e spesso anche per quella degli altri.***

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

L'alcol non è un nutriente, come ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi.

L'alcol non è indispensabile all'organismo e può essere fonte di danno per le cellule di molti organi, tra cui i più vulnerabili sono il fegato ed il sistema nervoso. L'alcol, a lungo termine, favorisce l'insorgenza di diversi problemi come la steatosi epatica (fegato infiltrato da grasso), le gastropatie e la cirrosi alcolica.

In molte circostanze anche quantità di alcol comunemente considerate minime possono esporre le persone ad un maggior rischio di incorrere in problematiche o malattie legate all'alcol: un esempio evidente è rappresentato dagli incidenti stradali, domestici e sul lavoro.

È infatti noto che, in funzione delle caratteristiche individuali, possono essere sufficienti uno o due bicchieri di bevanda alcolica per incrementare notevolmente il rischio di incidenti causati dal rallentamento della capacità di agire prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali.

Proprio per questo non esistono livelli di consumo alcolico "sicuri": ***il rischio esiste a qualunque livello di consumo*** ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

- Una bevanda alcolica contiene in media 12 grammi di alcol.
- 12 grammi di alcol determinano in media un'alcolemia (concentrazione di alcol presente nel sangue) pari a 0,2 grammi per litro
- Un'alcolemia pari a 0,2 gr/lt richiede 2-3 ore per essere smaltita dal fegato, ma ..

.. a parità di quantità di alcol consumato non corrisponde uguale capacità di smaltimento tra diversi individui.

Infatti, il livello di alcolemia che si raggiunge dopo l'assunzione di alcol, può variare da persona a persona, essendo influenzato da molteplici fattori come l'età, il sesso, il peso, l'assunzione a stomaco pieno o vuoto.

I giovani, le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche, a causa di una minore capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

Ecco perché ***le linee guida per una sana alimentazione italiana raccomandano di rispettare e non superare i seguenti limiti di consumo giornalieri:***



Inoltre, ***chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità*** agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi e grassi nell'organismo, e ***se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido.***

Ci sono condizioni, poi, in cui ***è raccomandabile non bere:***

- Se si ha meno di 16 anni
- Se si è in gravidanza o se si sta allattando
- Se si assumono farmaci
- Se si ha o se si ha avuto altri tipi di dipendenze
- Se si è a digiuno o lontano dai pasti

- Se si deve andare a lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se si deve guidare un veicolo o usare un macchinario

In conclusione..

Bere è un comportamento che richiede molta responsabilità e consapevolezza, oltre alla capacità di interpretare contesti e condizioni in cui è opportuno astenersi dal consumo.

I rischi legati all'abitudine del bere e le possibili conseguenze che ne derivano possono coinvolgere, oltre a chi consuma l'alcol, la famiglia o altri individui, ed estendersi anche a quanti per abitudine o per scelta non bevono; è il caso degli incidenti stradali causati dallo stato di ebbrezza, degli episodi di violenza e criminalità compiuti sotto gli effetti dell'alcol, delle gravi conseguenze a cui può essere sottoposto il neonato di una madre che in gravidanza ha consumato bevande alcoliche.

Una vita protetta dalle conseguenze negative dell'alcol è un investimento in salute e in sicurezza per tutti!

Per verificare il livello personale di rischio è possibile utilizzare un semplice test noto come AUDIT-C.

A.U.D.I.T.-C ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

- | | |
|--|-----------|
| ☐ 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) |

2) Nei giorni in cui bevi, quante bevande alcoliche consumi in media?

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| ☐ 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) |

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

- | | |
|--|-----------|
| ☐ mai | (0 punti) |
| ☐ meno di 1 volta al mese | (1 punto) |
| ☐ 1 volta al mese | (2 punti) |
| ☐ 1 volta alla settimana | (3 punti) |
| ☐ ogni giorno o quasi | (4 punti) |

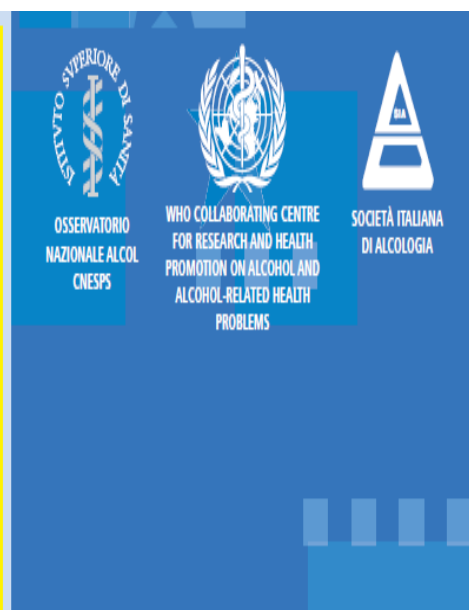
Un punteggio uguale o superiore a 5 per gli uomini, uguale o superiore a 4 per le donne e uguale o superiore a 2 per i ragazzi e le ragazze, indica un possibile consumo rischioso di alcol. Per tutelare la propria salute, in questo caso, è consigliabile parlarne con il proprio medico.

Per approfondimenti sull'AUDIT-C consultare

<http://www.epicentro.iss.it/alcol/audit.pdf>

Info:

alcol@iss.it



Alcol:

sai quanto rischi?

IL LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE LA SALUTE

LE SCALE FANNO BENE ALLA SALUTE

**Sei sempre di fretta?
Con le scale fai prima.**



I soggetti fisicamente attivi hanno minor rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, osteoporosi, depressione, ansia e diversi tipi di tumore.

Vivono più a lungo e hanno più anni liberi da disabilità rispetto ai sedentari.

LE SCALE FANNO BENE AL CUORE

**Usiamo le scale.
Fa bene al cuore!**

Una persona di 70 kg che sale le scale consuma più di 10 calorie/minuto (quasi 5 se scende). Fare le scale contribuisce a ridurre il colesterolo totale e aumenta il colesterolo buono o HDL. Aggiungere alla propria routine 6 piani di scale al giorno può determinare una perdita (o il mancato acquisto) di circa 8 kg in un anno³.

Fare 8 rampe al giorno riduce in modo significativo il rischio totale di mortalità⁴.



³ Health Canada and Canadian Council for Health and Active Living in collaboration with the Canadian Physical Activity and Sedentary Behaviour Task Force. www.phac-aspc.gc.ca/pasap/issue100

⁴ Paffenbarger RS et al. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. N Engl J Med 1993; 328: 258.

Non sostituisce le indicazioni per le persone che devono seguire consigli medici dedicati.

SGIORGIO
CASA DI CURA PRIVATA
Accreditata con il S.S.N.

Iniziativa
educativa
promossa da
Regione FVG

WHP
FRIULI VENEZIA GIULIA
WORKPLACE
HEALTH
PROMOTION

AREA TEMATICA
2020

Buone Pratiche

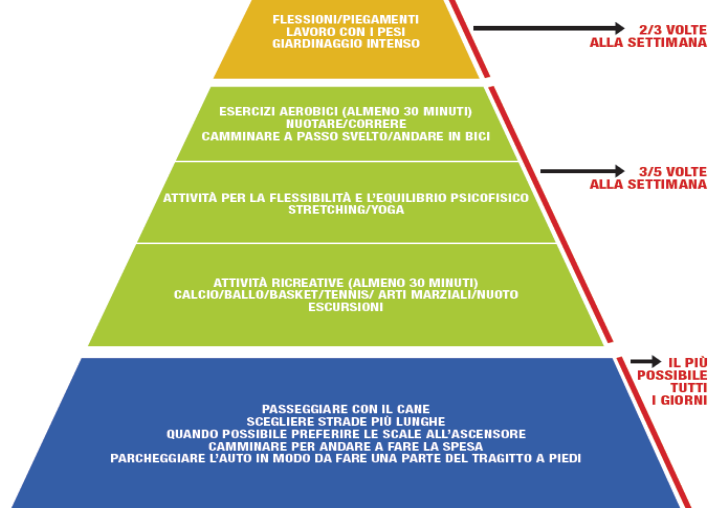
AS FO
Azienda Sanitaria Friuli Occidentale

ccm

IL LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE LA SALUTE

BENESSERE E SALUTE NEI LUOGHI DI CURA

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA



**L'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA MIGLIORA L'UMORE E IL BENESSERE PSICOFISICO
E RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE MALATTIE CRONICHE.
IL MOVIMENTO MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA**

Non sostituisce le indicazioni per le persone che devono seguire consigli medici dedicati.

SGIORGIO
CASA DI CURA PRIVATA
Accreditata con il S.S.N.

Iniziativa
educativa
promossa da
Regione FVG

WHP
FRIULI VENEZIA GIULIA
WORKPLACE
HEALTH
PROMOTION

Coordinamento Aziendale
Direzione Qualità e Sicurezza delle Cure
Qualità Organizzativa e Sociale
MS DSGC 01/AF - Rev 0 del 01.06.2020

MANTIENITI IN FORMA!

Ecco la frequenza consigliata di consumo dei vari alimenti:



AREA TEMATICA
2019

Varietà, proporzione, moderazione!

MANTIENITI IN FORMA!

Semplici regole per un'alimentazione corretta.

- Prediligere prodotti meno raffinati e più ricchi in fibre quali pasta, pane e cereali integrali.
- Favorire l'uso dei legumi associati ai cereali in alternativa agli alimenti di origine animale.
- Inserire il pesce almeno una volta alla settimana.
- Alternare il consumo di carni grasse ed insaccati con pollo, tacchino e coniglio.
- Alternare latte intero a latte parzialmente scremato e prediligere formaggi quali ricotta, crescenza, mozzarella, fior di latte.



Buone Pratiche