



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena

CONFERENZA
TERRITORIALE
SOCIALE
E SANITARIA
della provincia di Modena



Società Italiana
di Alcolologia



A.I.O.P. Emilia Romagna

AAAL-ANON

apertezza e aiuto per familiari e amici di alcoholici



C.a.t

Club Alcologici Territoriali

In collaborazione con
Comuni della provincia
di Modena,
Ordine provinciale
dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri,
Ordine provinciale
dei Farmacisti,
Federfarma Modena,
Farmacie Comunali
di Modena SpA



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.

Le donne sono più vulnerabili 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 femminili potenziano l'azione dell'alcol.

Essere informata sui rischi dell'alcol ti permette di evitare possibili danni per la salute e la sicurezza tua e degli altri.

Non esistono quantità di alcol considerate sicure per la salute.

Solo se il consumo è zero non corri nessun rischio.

Le quantità giornaliere attualmente considerate a "basso rischio" non devono superare:

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

ingerite a stomaco pieno. 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 una lattina di birra, un calice di vino, un bicchiere di superalcolico).

Non bere alcolici è il comportamento più sicuro, soprattutto se cerchi di avere un bambino, sei in stato di gravidanza, allatti al seno, devi guidare o assumi farmaci (tra cui la pillola anticoncezionale).

Alcuni vantaggi del non bere alcolici:

- in gravidanza, maggiori 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 sanitari e sociali;
- maggiori probabilità di mantenere il peso desiderato;
- più divertimento sano, meno rimpianti, più controllo;
- meno litigi;
- più soldi a disposizione.

INFO: www.ppsmodena.it/alcol