



# conta i bicchieri perché contano



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui. L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e può indurre dipendenza.

I giovani al di sotto dei 16 anni di età, le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di me-

tabolizzare l'alcol.

Sulla base delle attuali conoscenze scientifiche non si può identificare una quantità di alcol raccomandabile e sicura per la salute. Il rischio esiste per qualunque livello di consumo e cresce all'aumentare del consumo stesso.

La regola dell'Organizzazione Mondiale della sanità a tale proposito è:

**Alcol: meno è meglio!**

## Si raccomanda di non bere

- Se hai meno di 16 anni
- Se hai programmato o sei in gravidanza, o allatti
- Se assumi farmaci
- Se soffri di una malattia acuta o cronica
- Se hai o hai avuto altri tipi di dipendenza
- Se sei a digiuno
- Se devi recarti al lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se devi guidare un veicolo o usare un macchinario

per informazioni sui centri  
alcolologici dell'azienda USL

**800 033033**

# La Rete dei Servizi Alcolologici e delle Associazioni di auto-aiuto

## I Centri alcolologici AUSL

- **Modena** tel. 059436139
- **Carpi** tel. 059659921
- **Castelfranco E.** tel. 059929358
- **Mirandola** tel. 0535602434
- **Pavullo** tel. 053629392
- **Sassuolo** tel. 0536863658
- **Vignola** tel. 0597574650

Hanno compiti di prevenzione, diagnosi e cura dei problemi alcol-correlati.

Gli interventi, le consulenze ed i trattamenti integrati sono a favore di chiunque presenti problemi legati all'alcol e dei loro familiari.

**Operatori di riferimento:** medico, psicologo, infermiere, assistente sociale, educatore.

**Modalità di accesso:** Libero accesso da parte del cittadino o invio da parte del medico curante o di Servizi Sanitari e Sociali o di Gruppi di auto-aiuto.

## I gruppi di auto-mutuo-aiuto

Sono gruppi di sostegno che, a seconda della loro configurazione, si rivolgono ad alcolisti, a familiari di alcolisti o a gruppi famiglia

**Modalità di accesso:** Libero accesso da parte del cittadino, invio da parte dei Centri Alcolologici, del medico curante, di altri Servizi Sanitari e Sociali.

## Club Alcolisti in Trattamento (ACAT)

- **Modena, Castelfranco E., Vignola** tel. 3386066996
- **Sassuolo, Pavullo** tel. 3387761454
- **Carpi, Mirandola** tel. 3409432642

Si fondano sulla solidarietà, l'amicizia, l'aiuto reciproco. Ai gruppi possono partecipare tutte le persone che sentono di avere problemi legati al consumo di alcol.

## Alcolisti Anonimi (AA)

- **Provincia di Modena** tel. 3334208029
- È un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la propria esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema legato all'alcol.

## Gruppi Familiari Al-Anon Nazionale

- tel. 0255193635
- Rappresentano la risposta d'aiuto rivolta a familiari di persone con il problema dell'alcol.

Un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol. Il consumo giornaliero considerato a basso rischio non deve superare le 2 o 3 unità per gli uomini e 1 o 2 unità per le donne.

Limiti indicati da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA.



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

Se il consumo è superiore a



2 - 3  
unità al giorno



1 - 2  
unità al giorno

**sei a rischio per la salute**

Se il consumo è zero

**non corri nessun rischio**