

ALCOL

parliamo di

UN SABATO FUORI!





Perfetto, invece a
te ti spacca papà!

**THE
END**



● **L'alcool**, etilico o etanolo, e' un composto liquido e organico che si forma per la fermentazione di zuccheri.

Si considerano alcoliche le bevande con **contenuto alcolico superiore all'1,2%** del volume: birra, vino, aperitivi, digestivi... ma anche cocktail e birra alla frutta.



= circa **10 grammi** di alcol



333 ml di birra (**3,5°**) = 110 ml di vino (**11,5°**) = 30ml di superalcolico (**40°**)

In altre parole ogni **drink** alcolico contiene circa la stessa quantita' di alcol, ovviamente in maggiore o minore quantita' di liquido a seconda del tipo di bevanda!

La prima sorsata di birra e' l'unica che conta. Le altre, sempre piu' lunghe, sempre piu' insignificanti, danno solo un appesantimento tiepido, un'abbondanza sprecata... (Philippe Delerm).



I primi produttori di vino e birra sono stati i **sumeri** e gli **egizi**. Successivamente anche i **greci** iniziarono a produrre vino, con gradazione altissima, tanto che doveva essere mescolato con l'acqua per essere bevuto! Si deduce quindi che la qualità del vino era pessima, al contrario di quello prodotto nelle nostre "care Langhe". Una giustificazione al bere veniva anche dalla presenza di **Dionisio, dio del vino**, venerato dagli stessi greci. Presso i **romani** il vino diventa presto una merce di scambio.

Nel Medioevo la gente era abituata a ubriacarsi di vino e di birra almeno nelle festività allora numerosissime (nel 1660 a Parigi si contavano ben 103 giorni festivi): quelle religiose in primo luogo e poi matrimoni, battesimi, funerali e anche le feste delle corporazioni.

La **birra**, pur essendo già nota nell'antichità, si è notevolmente diffusa presso le **popolazioni nordiche** e con le **invasioni barbariche** anche nei paesi mediterranei. Già nel I sec. d.C. erano state inventate in Europa almeno **195 varietà** di birra! Con il tempo la qualità del vino e della birra migliora notevolmente, anche grazie al contributo dei monaci.

Già nel primo secolo d.C. erano state inventate in Europa almeno 195 varietà di birra! Tra i Sumeri la birra diventò presto uno status symbol. Ogni strato della popolazione aveva diritto a quantità diverse della tanto amata birra: due litri al giorno di quella chiara a operai e impiegati, tre litri di quella più forte ai funzionari, cinque litri del tipo "top" a governatori e ai sacerdoti.

Le **bevande distillate** fanno la loro comparsa nella storia solo tra il **1100 e il 1200 d.C.** Tuttavia l'impiego del vino distillato fu limitato alla medicina fino alla fine del XV secolo, quando nelle città si diffuse il consumo dell'**acquavite**.

"Chi lo crederebbe che dal vino, mediante il fuoco, si possa ottenere un'acqua di vino che possiede virtù tali che è anche chiamata acqua di vita perché è veramente un'acqua d'immortalità? Essa prolunga i giorni, dissipa gli umori dannosi, ravviva il cuore e mantiene la giovinezza" (1200).



► In Italia l'alcol e' comunemente accettato e spesso non viene considerato una droga, ma **non in tutti i paesi e' così!**

Si riconoscono infatti due culture o modi di "vivere" l'alcol: quella dei paesi mediterranei, detta "bagnata", e quella dei paesi nordici, detta "asciutta".

Nella **cultura bagnata** l'abitudine a consumare bevande alcoliche ha radici molto antiche. E' infatti noto che i Greci e i Latini erano dei grandi bevitori! In questi paesi il consumo di alcolici, soprattutto di vino, avviene normalmente **durante i pasti**.

Nella **cultura asciutta**, invece, le bevande alcoliche non sono consumate durante i pasti, ma sono usate allo scopo di **"sballare"**. Perciò nei paesi nordici e' piu' facile incontrare per strada o al pub la figura dell'ubriaccone!

Oggi pero' questa distinzione non e' piu' cosi' netta: in particolare tra i giovani le **abitudini di consumo** si stanno un po' globalizzando, e le differenze si attenuano.

Alcuni proverbi...

- 🍷 Chi rifiuta un bicchiere di vino e' peggio di un assassino
- 🍷 Diradando le bevute si prolunga la salute
- 🍷 Dov'entra il bere, esce il sapere
- 🍷 Taverna vita eterna



Il consumo di alcolici e superalcolici in **Italia** raggiunge il livello piu' elevato negli **anni '70**, per poi cominciare una progressiva e costante diminuzione; mentre quello della **birra raddoppia** abbondantemente.

Negli ultimi anni la percentuale di **giovani** che fa uso regolarmente o occasionalmente di bevande alcoliche e' salita: **gli astemi sono solo il 22%**. In particolare, tra i ragazzi di 15-17 anni il consumo occasionale di alcolici e' in aumento.

Mentre in **famiglia il vino** e' la bevanda alcolica piu' diffusa, con gli **amici i giovani preferiscono la birra, i superalcolici, i digestivi e gli aperitivi.**

I **luoghi** in cui i giovani consumano alcolici sono diversi da quelli degli adulti: si preferiscono le feste, la discoteca, i locali pubblici (pizzeria, pub, bar), le gite scolastiche, le vacanze... Questi sono tutti contesti associati al maggior senso di liberta' e alla possibilita' di **"trasgredire"**, dove sembra quasi che il **"controllo"** degli adulti sia minore.

E poi, alla **guida**? Tanti sono i giovani che ammettono di aver guidato almeno una volta **avendo "bevuto un po' troppo"**!

"...La birra nei pub in prevalenza, i liquori esclusivamente in discoteca; ma anche la birra, a volte in discoteca. Bevo i liquori in discoteca senza un motivo preciso, vedo gli altri amici che li prendono e bevo anch'io." (Tommaso, 20 anni).

"Mah, diciamo che... non ci sono dei luoghi particolari... locali privati... pub, o se no... diciamo nei parchi nel senso che... prendiamo... non so... vino o birra poi beviamo tra di noi. All'aperto." (Filippo, 19 anni).

"A tavola, sempre vino! Soprattutto vino rosso... e quando esco invece birra, nei pub, altrimenti anche superalcolici tipo cocktail." (Maria, 19 anni).



Subito...

In piccole quantità l'alcol ha un'azione rilassante, d'euforia e rende disinibiti. Con i bicchieri successivi subentrano, invece, difficoltà nel **coordinare i movimenti**, si riduce la capacità di formulare un **discorso sensato**, rallentano i **tempi di reazione**, la vista si appanna, compaiono nausea e vomito... Alcune persone diventano **aggressive**. In casi estremi si può entrare in **coma etilico** e anche morire!

Nel tuo corpo...

Se uno ha bevuto si sente più sicuro e simpatico. Questi però sono gli effetti sul cervello, mentre l'alcol intanto viaggia per tutto il corpo.

Circa il **90%** dell'alcol attraversa velocemente lo stomaco e arriva al **fegato** dove viene trasformato. Da qui l'alcol entra in circolo nel nostro corpo attraverso i vasi sanguigni e raggiunge i vari organi.

Il **10%** che non passa per il fegato viene direttamente espulso grazie all'**alito** e infatti chi ha bevuto da poco ha un alito tremendo. Difficile da nascondere persino ai genitori!

L'alcol può danneggiare notevolmente il cervello, il fegato e tutto il sistema digerente, i polmoni, il cuore e... gli organi genitali. Già più di 400 anni fa un personaggio famoso, **Shakespeare**, scriveva: "l'alcol provoca il desiderio ma compromette la prestazione!"

La **donna** può metabolizzare il **50%** dell'alcol in meno dell'**uomo** e quindi si ubriaca prima!

Le regole del bere del Dio Dioniso: "Per gli uomini assennati io mescolo tre coppe: la prima è per la salute, la seconda per il piacere e il desiderio, la terza per il sonno. Bevuto questo, i saggi convitati tornano a casa. La quarta coppa non appartiene più alla nostra influenza ma alla violenza... la decima fa uscire di senno".



Tutti gli effetti dell'alcol sono "pericolosi" per la guida! In Italia e' vietato guidare se hai gia' **0,5** grammi di alcol per litro di sangue (*alcolemia*). Purtroppo e' molto difficile sapere quando si supera il limite: la quantita' di alcol nel sangue dipende infatti da quanto si e' bevuto, ma anche dal peso della persona, dal sesso, dall'eta', dal tipo di attivita' lavorativa, dalla gradazione alcolica, dall'essere a digiuno o a stomaco pieno... e anche dalla condizione fisica del momento! Insomma a volte puo' bastare un **boccale di birra** per rischiare la sospensione della patente e una bella multa! Oltre che andare a casa a piedi...










Effetti sulla guida

Non e' necessario essere ubriachi per costituire un pericolo: alla guida anche piccole dosi di alcol nel sangue limitano parecchio le nostre **capacita' psico-fisiche**, anche se non sempre ce ne rendiamo conto:

- 🍷 il senso piacevole prodotto dall'alcol ti porta a **sottovalutare situazioni di pericolo** (*passare con il giallo*)
- 🍷 la **percezione delle distanze** e della **velocita'** si riduce (*sorpassi azzardati*)
- 🍷 si **riduce il campo visivo**: diminuisce la visibilita' laterale (*visione e tunnel*) e aumenta la sensibilita' all'abbagliamento nella guida notturna (*incidenti agli incroci di sera e nelle gallerie*)
- 🍷 i **tempi di reazione** (*riflessi*) rallentano, il tempo di frenata e' molto ridotto
- 🍷 la **sonnolenza** aumenta e la capacita' di concentrazione si riduce
- 🍷 il **mix di alcol con altre sostanze psicoattive** aumenta i rischi di incidenti stradali

Un guidatore con 0,5 g/l di alcolemia che viaggia a 100Km/h si ferma in media venti metri piu' in la di un guidatore sobrio



- 1  **Prima** di una serata fra amici mettetevi d'accordo su chi **non dovrà bere** e farvi da autista per il ritorno a casa
-  Se devi prendere farmaci chiedi al medico o al farmacista se ci sono **controindicazioni** al consumo di alcolici
-  **Non mescolare** mai alcol, medicine e droghe: il loro effetto sulle abilità di guida è pressappoco devastante
-  In **gravidanza** e durante **l'allattamento** l'alcol può provocare danni al feto o al lattante
-  Non bere alla goccia! Gustati ciò che stai bevendo mandandolo giù con molta calma e a **piccoli sorsi**
-  **Se devi guidare** evita di consumare pasti troppo abbondanti e bevande alcoliche
-  Non offrire da bere a un amico che deve mettersi alla guida
-  **Non accettare un passaggio** da chi potrebbe già aver assunto droghe o alcol
-  Se fai una festa, e **qualcuno beve troppo** invitalo a dormire a casa tua o chiama un taxi

"L'unica cosa che facciamo di serio quando si decide di bere è che quello che guida non beve mai: questa è una regola ufficiale, quando si esce... quello che guida non si sbronzano" (Cristiano, 21 anni).

"Due miei amici hanno scommesso chi beveva più birra e si sono ubriacati. A tornare a casa non hanno più guidato: gli amici li hanno portati a casa" (Anna, 16 anni).



E' falso che l'alcol:

- ❖ fa buon sangue: anzi e' **responsabile di anemie**
- ❖ fa digerire: anzi se **aumentano le quantità, la digestione rallenta la digestione**
- ❖ riscalda: anzi **favorisce l'assideramento**
- ❖ aumenta la potenza sessuale, tira su di morale: anzi, **deprime il sistema nervoso**, tanto che in passato veniva usato come anestetico e sedativo
- ❖ aumenta la resistenza alla fatica. A bere quando si e' stanchi si ottiene semmai il risultato inverso: sui riflessi si sommano gli **effetti negativi dell'alcol** con quelli dovuti all'affaticamento



L'idea e i testi sono di:

Elena Arneodo
Nicola Bodino
Francesco Giordano
Davide Palmigiani
Giacomo Tabacco

I fumetti di:

Denis Brignone
Cristina Delfino
Ilaria Delfino
Stefania Enrici (disegni)
Daniele Invernelli

Hanno collaborato:

Francesco Franco, Grazia Giordano, Francesco Belgrano,
Michela Cavallero, Ramona Ghio, Sara Bruno,
Marianna Cento, Alessandra Cavallo, Michela Astesano

Con il coordinamento di:

Sara Tretola

Realizzato nell'ambito del progetto
"Ascolta ho qualcosa da dirti. Giovani, alcol e droga: educazione tra pari",
con finanziamento regionale DPR 309/90



COMUNE DI BERNEZZO



CITTÀ DI TORINO



ASL 1 TORINO



ASL 15 CUNEO

Per saperne qualcosa in più:

Ser.T Cuneo - tel. 0171.693552
Spazio Ascolto Giovani AL34 - tel. 0171.65541
Ser.T Torino Centro - tel. 011.546406
Ser.T Torino Mirafiori - tel. 011.3471340
ARIA Spazio Ascolto per Adolescenti - tel. 011.8126637



eclectica
PUBBLICITÀ E COMUNICAZIONE