

Per maggiori informazioni
e aggiornamenti:



Qual è il problema?

Bere alcol può diventare rischioso anche senza arrivare alla dipendenza. Il rischio aumenta con la quantità e con modalità come bere molto in poco tempo, bere a digiuno o usare l'alcol per affrontare stress e difficoltà. Non esiste una quantità completamente priva di rischio: meno si beve, minore è il rischio. Segnali da non ignorare sono bere più del previsto, non riuscire a ridurre, avere problemi in famiglia o sul lavoro, oppure aver bisogno di quantità maggiori per ottenere lo stesso effetto.

Perché è importante per la salute?

L'alcol può danneggiare diversi organi e aumentare il rischio di malattie del fegato, alcuni tumori, ipertensione, disturbi psichici, incidenti e dipendenza. Riduce inoltre attenzione e capacità di giudizio, con possibili conseguenze per sé e per gli altri. In gravidanza e sotto i 18 anni la raccomandazione è non bere alcol.

Cosa raccomanda la scienza?

Negli adulti è raccomandato riconoscere precocemente un consumo rischioso. Il medico può utilizzare brevi questionari, come AUDIT-C, e proporre, quando indicato, un breve intervento di counseling per aiutare a ridurre il consumo. In Italia si considera "a basso rischio" non superare 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo e 1 per la donna e per chi ha più di 65 anni. Una unità alcolica corrisponde circa a 125 ml di vino, 330 ml di birra o 40 ml di superalcolico. "Basso rischio" non significa "senza rischio".

Che cosa posso fare io?

Cerca di essere consapevole di quanto bevi realmente e **riduci quantità e occasioni.**

Evita di bere a digiuno, prima di guidare, durante attività che richiedono attenzione o se assumi farmaci che possono interagire con l'alcol.

Se fai fatica a ridurre, bevi per affrontare stress o il consumo crea problemi nella vita quotidiana, **parlane con il medico.**

Se bevi molto ogni giorno o compaiono sintomi di astinenza, non sospendere bruscamente senza consiglio medico.

