

Il punto sul consumo di alcool

I problemi di dipendenza dall'alcool riguardano solitamente le persone che ne hanno una grande tolleranza e che non sono spesso ubriache. Finché si tollera l'alcool, non si ha coscienza dei rischi che si corrono.

Quali sono gli effetti dell'alcool sul mio organismo?

Quando il consumo supera i 2 bicchieri al giorno in media per le donne e i 3 bicchieri per gli uomini, i rischi di essere affetti da tumore, malattie cardiovascolari, cirrosi epatica, malattie del sistema nervoso e disturbi psichici aumenta.

Il cervello I riflessi rallentano, in quanto la mente si offusca. L'alcool può comportare una forma di demenza e la perdita dell'autocontrollo.

Il fegato In media, si impiega un'ora per eliminare 10 grammi di alcool. L'alcolismo aumenta il rischio di epatite e di cirrosi.

Lo stomaco I bruciori allo stomaco sono frequenti e il rischio di tumore al tubo digerente diventa significativo.

L'apparato cardiovascolare L'alcolismo causa ipertensione e fragilità capillare, dalla cuperosi sul viso agli accidenti cerebrovascolari.

Dove mi trovo riguardo al consumo di alcool?

Rilevi il suo consumo settimanale di alcool.

Un'unità di alcool:

- * Bicchiere di vino (10 cl)
- * Bicchiere di porto (5 cl)
- * Coppa di campagne (10 cl)
- * Birra piccola (25 cl)
- * Bicchiere di whisky (3 cl)
- * Bicchiere di pastis (3 cl)

Se si superano le 14 unità per la donna, o le 21 unità per l'uomo, urge cambiare le proprie abitudini.

Perché si ha bisogno dell'alcool?

Per distendersi.

Perché da piacere.

Perché se ne ha bisogno per sentirsi bene.

Per sentirsi più sicuro di sé.

Per abitudine.

Per tirarsi su di morale.

Per un'esigenza fisica.

Prenda nota delle sue risposte, la aiuteranno a fare il punto sul suo rapporto con l'alcool, al fine di poter reagire il più efficacemente possibile.

Come posso farmi aiutare?

La dipendenza dall'alcool è una malattia.

Lei ha bisogno di aiuto per cambiare il suo rapporto con l'alcool.

È indispensabile parlarne con il medico e/o rivolgersi ad associazioni come quella degli Alcolisti Anonimi.

Una settimana

Provi a non bere per una settimana. Se non si sente male, significa che non ha sviluppato dipendenza. Se invece non ci è riuscito o se ciò ha richiesto uno sforzo ingente, ne parli alla sua prossima visita.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Emilio Romanini.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **30/04/10**