



## Raccomandazioni riguardo al consumo di alcol

La Commissione federale per i problemi inerenti all'alcol (CFAL) formula le seguenti indicazioni orientative sul consumo sulla base del rapporto scientifico che evidenzia la dannosità dell'alcol<sup>1</sup>.

Il consumo di alcol presenta rischi per la salute e per quanto concerne le malattie causate dall'alcol, gli effetti dipendono nella vasta maggioranza dei casi dalla quantità di alcol assunta. Tali rischi variano a seconda della persona, delle circostanze in cui si beve, dell'età e dello stato di salute. I messaggi relativi a ciò che può essere considerato un «consumo a basso rischio» devono di conseguenza essere redatti in maniera differenziata.

A tutela della propria salute si dovrebbe rispettare quanto segue:

<p>Raccomandazione 1</p> <p><b>Rispetto per le persone che non consumano alcol</b></p>	<p>Alcune persone non bevono alcol per motivi personali, religiosi o di salute. Questa scelta va rispettata e appoggiata.</p> <p>Per prevenire le malattie cardiovascolari non è necessario consumare alcol. Un'alimentazione sana e praticare sufficiente attività fisica sono misure di gran lunga più efficaci.</p>	
<p>Raccomandazione 2</p> <p><b>Adulti sani</b></p>	<p>Gli <b>uomini</b> adulti sani non dovrebbero consumare più di due, al massimo tre bicchieri di bevande alcoliche al giorno.</p>	<p>Le <b>donne</b> adulte sane non dovrebbero consumare più di uno, al massimo due bicchieri di bevande alcoliche al giorno.</p>
<p>Raccomandazione 3</p> <p><b>Bambini, giovani e giovani adulti</b></p>	<p>Si raccomanda di <b>astenersi dall'alcol</b> almeno per due <b>giorni</b> alla settimana.</p> <p>Se, in rare occasioni e in via eccezionale, si beve qualche bicchiere in più nell'arco di diverse ore, gli uomini non dovrebbero consumare più di cinque bicchieri standard e le donne non più di quattro. Questa quantità d'alcol ha un'effetto chiaramente misurabile sui tempi di reazione o sulla psicomotricità e i rischi di incidente o malattia sono nettamente più elevati.</p> <p>Bambini e giovani fino ai 18<sup>2</sup> anni non dovrebbero consumare alcol.</p> <p>Bere regolarmente alcol aumenta il rischio di sviluppare un consumo problematico e pregiudica lo sviluppo fisico e cerebrale. I giovani adulti dovrebbero consumare alcol solo di rado e solo in quantità ridotte. A seguito del consumo di alcol, i giovani adulti sono più spesso che nella media vittime di incidenti e traumi in percentuale superiore. Sono da evitare, in particolare, gli episodi di bevute smodate allo scopo di ubriacarsi («binge drinking»).</p>	

<sup>1</sup> Marthaler, Marc, Risques de maladies et de mortalité liés à l'alcool, Bases pour des repères de consommation d'alcool à faible risque, Addiction Suisse 2013.

<sup>2</sup> Al di fuori del cantone Ticino, è proibita la vendita di alcolici ai minori di 16 anni.

<p>Raccomandazione 4</p> <p><b>Gravidanza e allattamento</b></p>	<p>Se una donna è in stato di gravidanza o sta pianificando una gravidanza, è consigliabile che rinunci al consumo di alcol. I risultati degli studi scientifici non consentono di determinare con assoluta certezza la soglia al di sotto della quale il consumo di alcol durante la gravidanza può essere considerato a basso rischio.</p> <p>Poiché l'alcol passa attraverso il latte materno nell'organismo del bambino, è consigliabile evitarne il consumo anche durante l'<b>allattamento</b>. Se, tuttavia, si beve alcol nel periodo dell'allattamento, occorre usare moderazione. Affinché possa essere metabolizzato dal corpo, si raccomanda di attendere almeno due ore dopo un bicchiere standard o quattro ore dopo due bicchieri standard prima della poppata successiva.</p>
<p>Raccomandazione 5</p> <p><b>Persone anziane</b></p>	<p>Con l'avanzare dell'età, è consigliabile adeguare il consumo di alcol allo stato di salute e prestare maggiore cautela. Con il passare degli anni, riducendosi la percentuale d'acqua presente nel corpo, l'alcol è meno diluito e la sua quantità nel sangue aumenta. Per questa ragione le persone anziane sono più sensibili ai suoi effetti. Inoltre, l'alcol può causare più rapidamente danni fisici o incidenti e influire negativamente su alcune patologie preesistenti. Le persone anziane, peraltro, hanno bisogno più spesso di farmaci, per cui è necessario adottare ulteriore cautela.</p>
<p>Raccomandazione 6</p> <p><b>Interazione con i farmaci</b></p>	<p>Le persone che assumono farmaci dovrebbero, se possibile, evitare il consumo di alcol o bere con molta moderazione. È necessario chiedere al medico se è consentito bere alcolici e, in caso affermativo, in quale quantità.</p>
<p>Raccomandazione 7</p> <p><b>Guida di veicoli, lavoro, sport</b></p>	<p>L'attenzione e la capacità di percezione diminuiscono già dopo il primo bicchiere di alcol. Per evitare il rischio di causare un incidente, di ferire se stessi o altre persone in seguito al consumo di alcol, si raccomanda di evitarne l'assunzione prima di mettersi al volante o durante lo svolgimento di attività che richiedono un'elevata concentrazione.</p> <p>L'alcol disidrata il corpo, quindi in caso di attività sportiva intensa l'equilibrio idrico nell'organismo deve essere ripristinato esclusivamente con bevande analcoliche.</p>