

Corretti Stili di vita



Dott.ssa Laura Marinaro-
Responsabile S.S.D. Epidemiologia – Promozione salute e
coordinamento attività di prevenzione ASL CN2 Alba-Bra

Neive – 9 ottobre 2020

Qual è il peso delle MCNT?

In Europa le malattie non trasmissibili

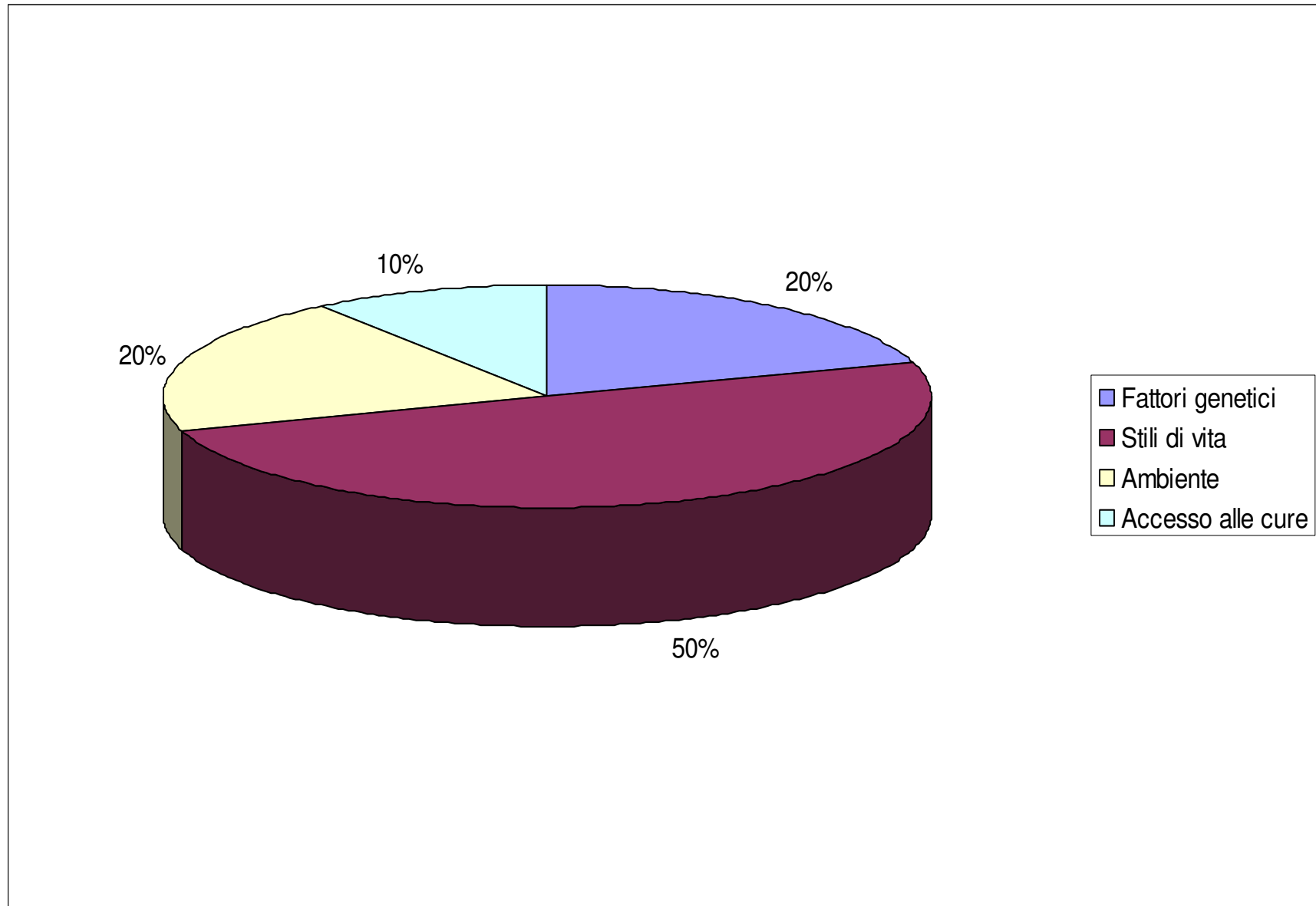


Le malattie cardiovascolari, le neoplasie, i disturbi mentali, il diabete mellito, le malattie respiratorie croniche e le affezioni muscolo scheletriche sono responsabili:

86% dei decessi e

75% delle spese sanitarie.

Quanto incidono gli stili di vita sulla durata della vita in buona salute?



Il 50-60% del carico di malattia è causato da 7 fattori di rischio principali:

1. Tabagismo
2. Ipertensione arteriosa
3. Alcol
4. Eccesso di colesterolo
5. Sovrappeso
6. Scarso consumo di frutta e verdura
7. Inattività fisica



1.WHO. Prevenire le malattie croniche: un investimento vitale. 2005 Ginevra

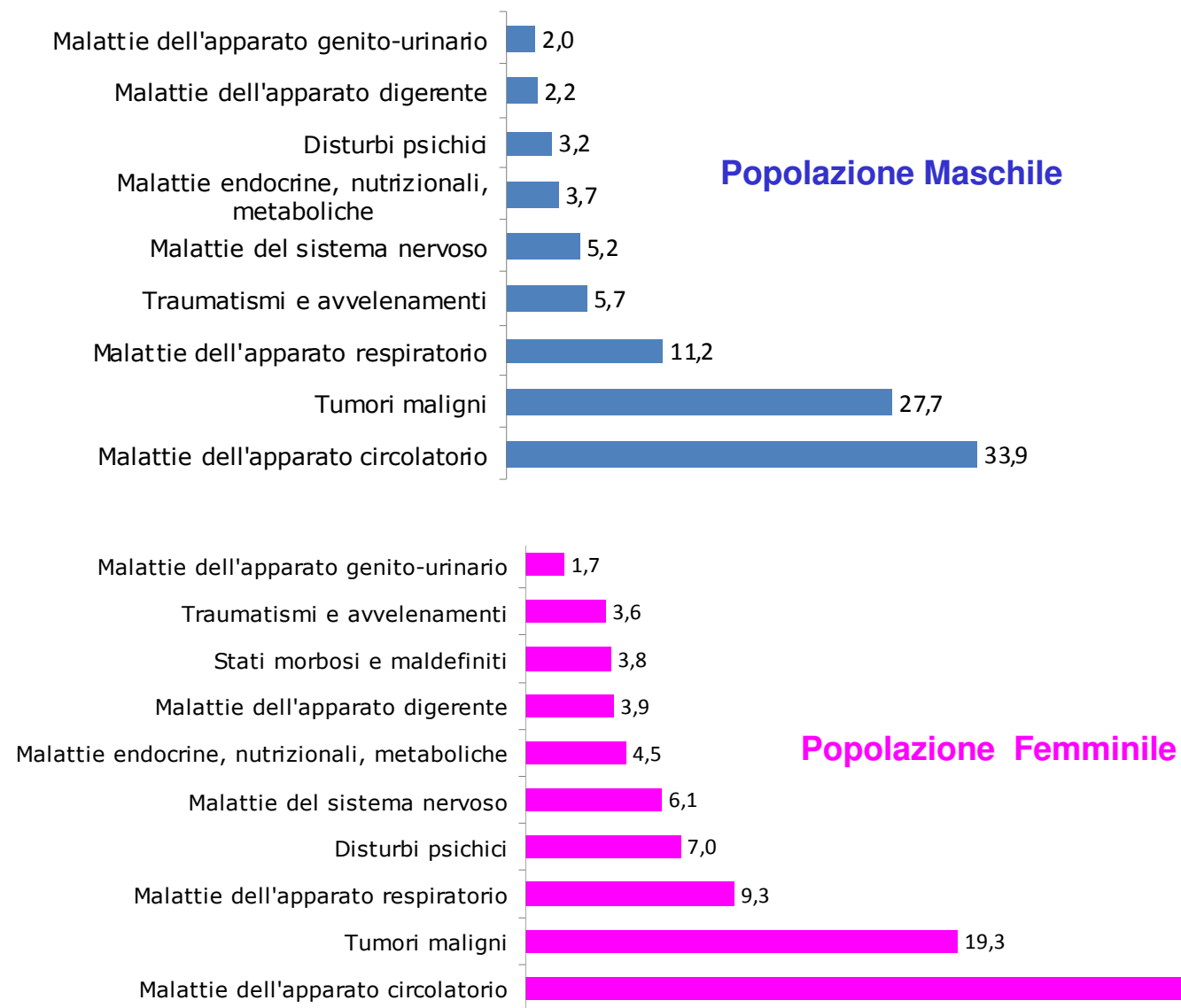
2.WHO Regional Office for Europe. The European Health reporto 2005. Public helalth action for healthier children and populations. 2005. Copenhagen

Cosa fare per rimanere sani e prevenire le malattie



- Mantieni il peso ideale
- Fai attività fisica regolare
- Non fumare
- Segui una dieta sana
- Bevi con moderazione, se bevi
- Proteggiti dai raggi solari
- Proteggiti dalle malattie sessualmente trasmissibili
- Fai i test di screening previsti

La mortalità per cause ASL CN2



Fonte: Dati Piemonte STATistica e BDDE 2017



Morbosità ASL CN2

I dati della Sorveglianza (PASSI 18-69 anni) 2016-2019



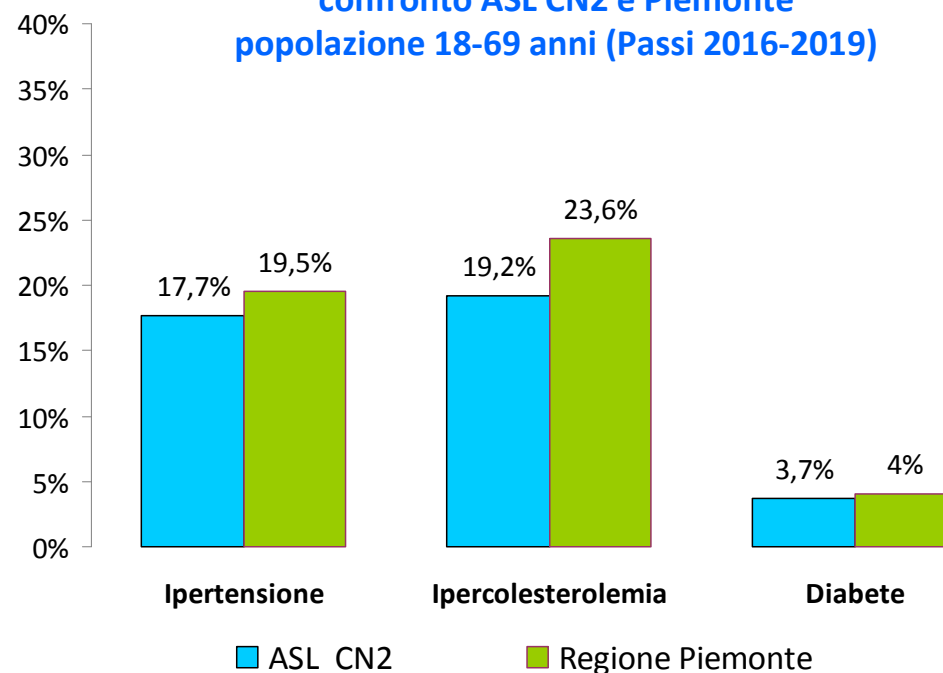
L'**ipercolesterolemia** e l'**ipertensione**: principali fattori di rischio per le cardiopatie ischemiche e le malattie cerebrovascolari.

Sono associati a fattori modificabili: contenuto di **sale della dieta**, **obesità** e **inattività fisica**; aumentano il rischio di tali patologie: **fumo e alcol**.

L'adozione di uno **stile di vita sano** (+ terapie se necessario) aiuta a mantenere la pressione arteriosa a livelli raccomandati.

Per ridurre la colesterolemia: **alimentazione a basso contenuto di grassi di origine animale**, povera di sodio e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi).

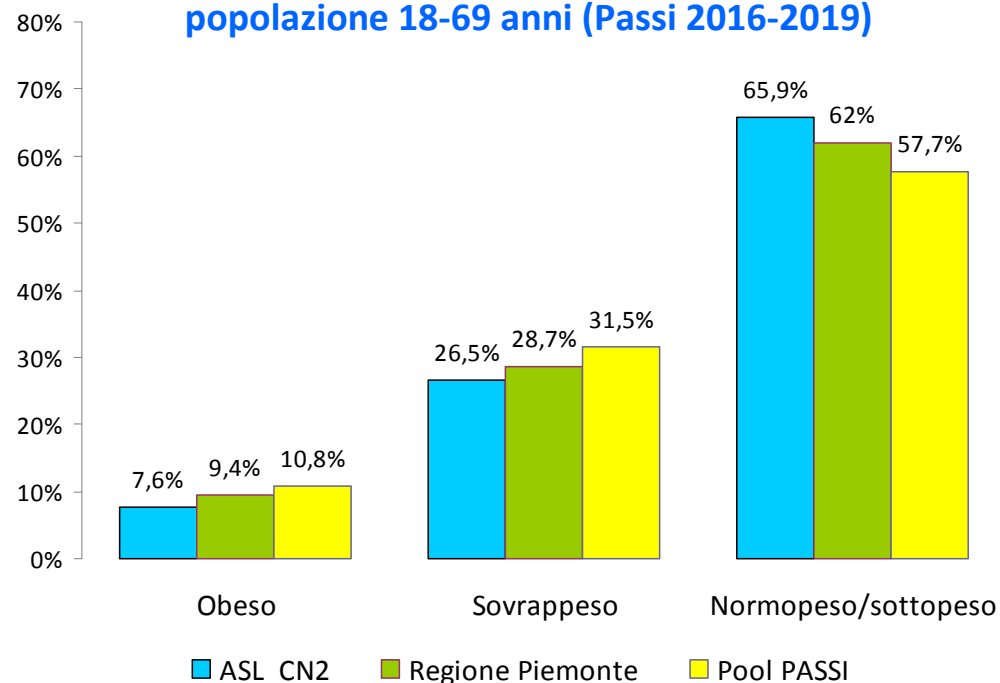
Ipertensione, Ipercolesterolemia e Diabete (%)
confronto ASL CN2 e Piemonte
popolazione 18-69 anni (Passi 2016-2019)



Diabete: il tipo 2 (molto più diffuso) compare prevalentemente in età adulta ed è correlato sia a fattori socio-economici (reddito, livello di istruzione) sia a fattori comportamentali come **sedentarietà** ed **eccesso di peso**. Infatti, l'insorgenza della malattia può essere prevenuta e il suo decorso meglio controllato con l'attività fisica e una dieta adeguata.

- Il **20,7%** della popolazione 18-69 anni dell'ASL CN2 è completamente **sedentario** (29,9% in regione, 35% nel Pool ASL).
- Il **34,1%** è in **eccesso ponderale** (38,1% in regione, 42,4% nel Pool ASL).
- L'adesione al **5-a-day** e il regolare consumo di frutta e verdura (**da 3 porzioni a 4**) sono pari rispettivamente a **8%** (12,5% in regione, 9,8% nel Pool ASL) e **46,6%** (44,7% in regione, 39% nel Pool ASL).

Situazione nutrizionale (%)
confronto ASL CN2, Piemonte e Pool di ASL
popolazione 18-69 anni (Passi 2016-2019)



Le persone in sovrappeso o obese mostrano profili di salute più critici di quelli della popolazione generale: il 30,1% riferisce una diagnosi di ipertensione e il 24,8% di ipercolesterolemia, il 7,7% una diagnosi di diabete o di malattie respiratorie croniche, mentre lo 0,8% riferisce di aver avuto un infarto del miocardio.

Il fumo di tabacco oggi in Italia costituisce la prima causa evitabile di morte prematura.

Nell'ASL CN2 il **26,9%** dichiara di essere **fumatore**, il **18% risulta ex fumatore** e il **55,1% non ha mai fumato**.

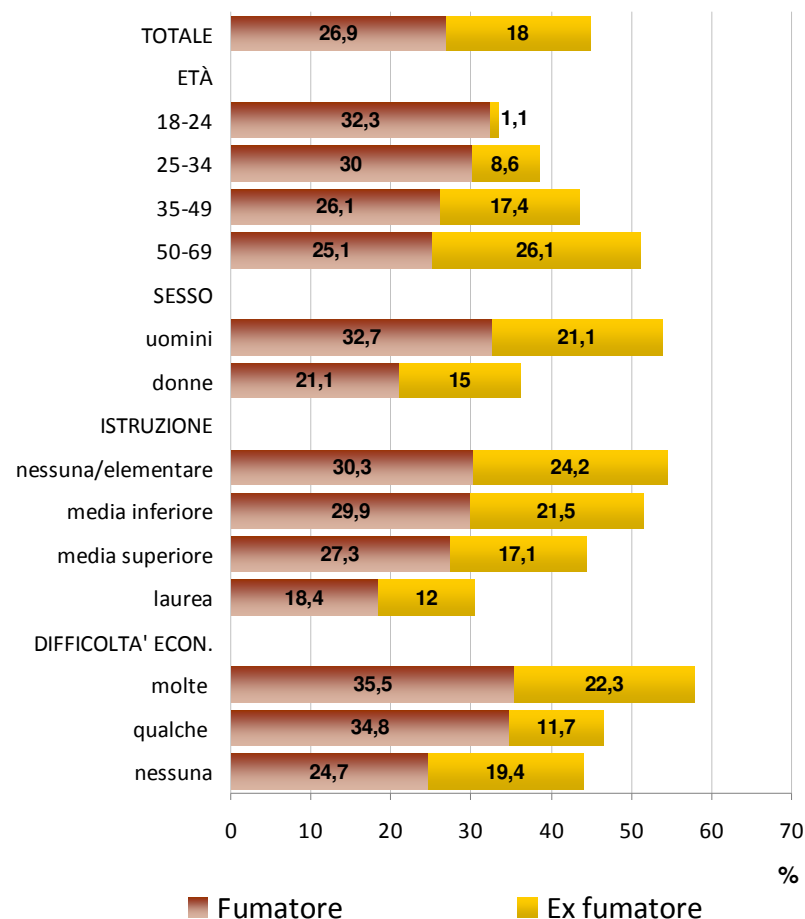
L'abitudine al fumo è più diffusa:

- negli uomini rispetto alle donne rispettivamente 32,7% e 21,1%);
- nelle fasce di età 18-24 (32,3%) e 25-34 (30%);
- nelle persone con una bassa scolarità e in quelle con molte difficoltà economiche riferite (35,5%).

Gli ex fumatori aumentano con l'età, sono più numerosi tra gli uomini.

Abitudine tabagica nel corso della vita (%)

ASL CN2 Passi 2016-2019



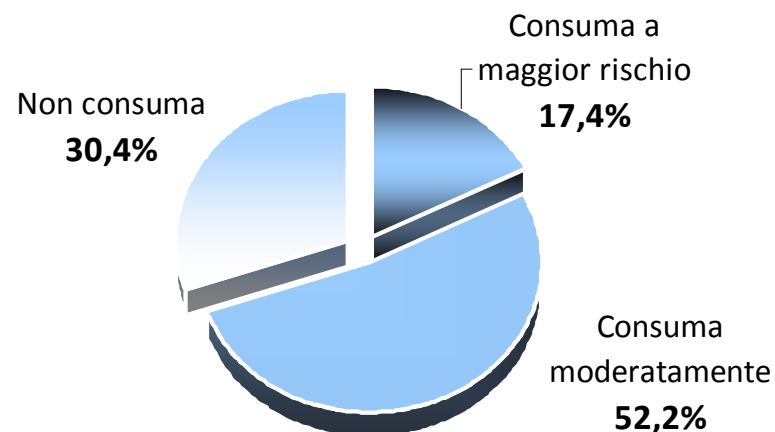
La proporzione di soggetti fumatori è superiore alla media regionale (24,6%) e nazionale (25,3%), mentre il rispetto del divieto di fumo nei luoghi pubblici e nei luoghi di lavoro è tra i più alti della regione.

Il **consumo di alcol** è associato a numerose malattie croniche e può creare **dipendenza**.

Il **17,4%** degli intervistati è classificabile come **consumatore di alcol a maggior rischio** o perché fa un consumo abituale elevato (2,3%) o perché bevitore fuori pasto (7,7%) o perché bevitore binge (10,4%) oppure per una combinazione di queste tre modalità.

La modalità di consumo a maggior rischio risulta più diffusa tra i giovani 18-24 anni (38%), tra gli uomini (24%) e tra chi ha molte difficoltà economiche (30,2%).

In Regione Piemonte la % di bevitori a maggior rischio è 20,4% (Pool di ASL la percentuale 16,8%).



Consumo a maggior rischio = consumo abituale elevato e/o bevitore fuori pasto e/o bevitore *binge*.

Consumo abituale elevato = più di 2 unità alcoliche in media al giorno per gli uomini e più di 1 per le donne.

Consumo binge = chi negli ultimi 30 giorni ha consumato almeno una volta in una singola occasione 5 o più unità alcoliche (uomini) e 4 o più unità alcoliche (donne).

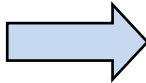
PROMUOVERE STILI DI VITA SANI E COMPORTAMENTI SALUTARI

Health in all policies



**Politiche intersettoriali che coinvolgano
tutte le istituzioni
Azione sui determinanti della salute**

Coinvolgimento della società



**Impegno condiviso e collaborativo di
tutti i settori della società e
coinvolgimento del settore sanitario per
azioni specifiche di prevenzione e cura
delle malattie**

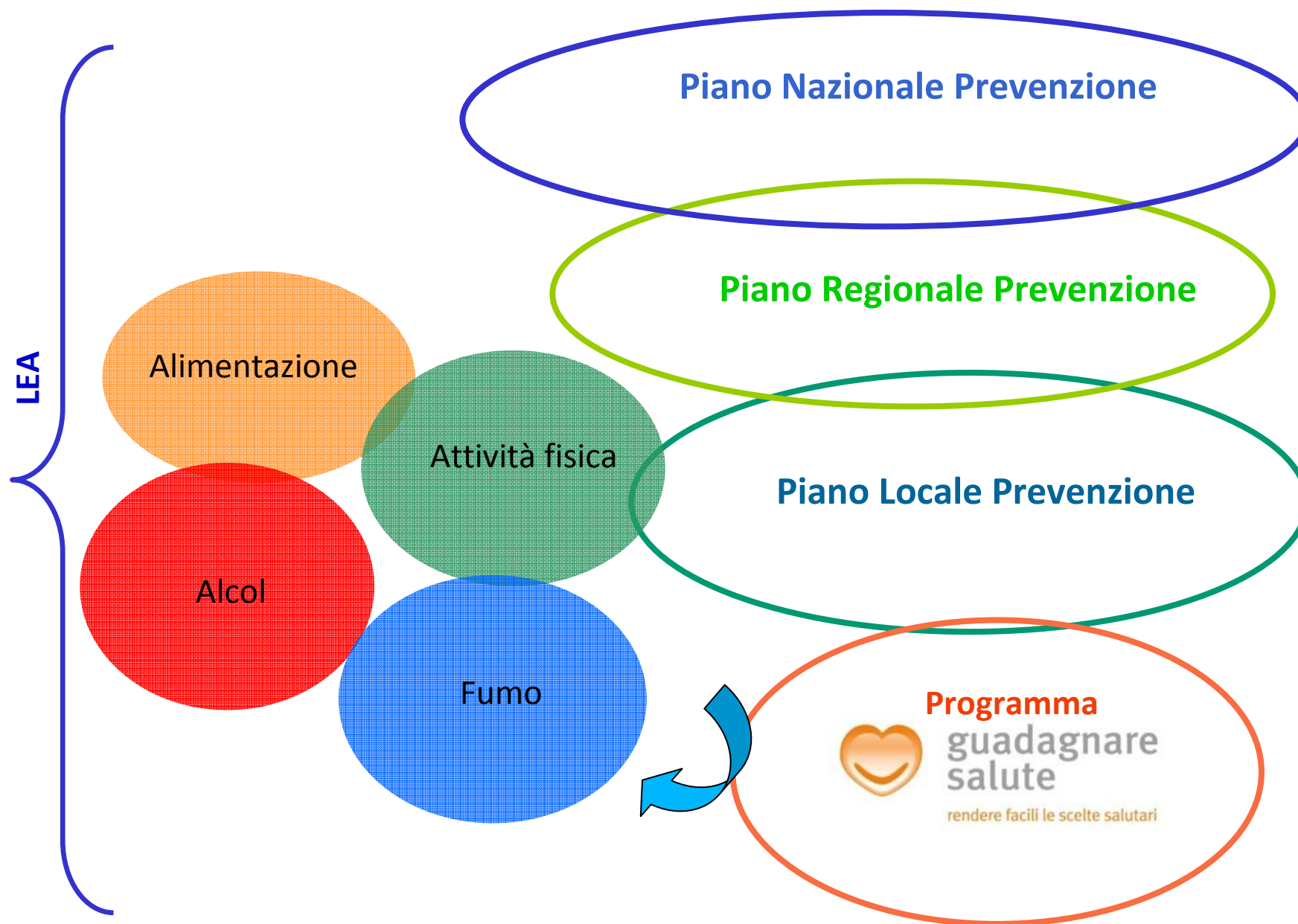
Approccio “Life course”



**Intervenire lungo tutto il corso
dell'esistenza per garantire una
maggiore aspettativa di vita in buona
salute e un “bonus” in termini di
longevità, fattori che possono produrre
benefici importanti a livello economico,
sociale e individuale**



LE STRATEGIE di Prevenzione e Promozione salute



Piano Locale della Prevenzione: 10 Programmi

1. **Guadagnare Salute Piemonte: Scuole che Promuovono Salute**
2. **Guadagnare Salute Piemonte: Comunità e ambienti di vita**
3. **Guadagnare Salute Piemonte: Comunità e ambienti di lavoro**
4. **Guadagnare Salute Piemonte: Promozione della salute e prevenzione nel setting sanitario**
5. **Screening di popolazione**
6. **Lavoro e salute**
7. **Ambiente e salute**
8. **Prevenzione e controllo delle malattie trasmissibili**
9. **Sanità pubblica veterinaria e sicurezza alimentare**
10. **Governance, organizzazione e monitoraggio del Piano Locale della Prevenzione**



PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE
PROGRAMMAZIONE ANNUALE - 2020



- Sedentarietà
- Dieta incongrua
- Abitudine al fumo
- Elevato consumo di alcool

Comportamenti a rischio

Comportamenti preventivi/protettivi



- Attività fisica
- Eliminazione del fumo
- Riduzione del consumo di alcool
- Sana alimentazione



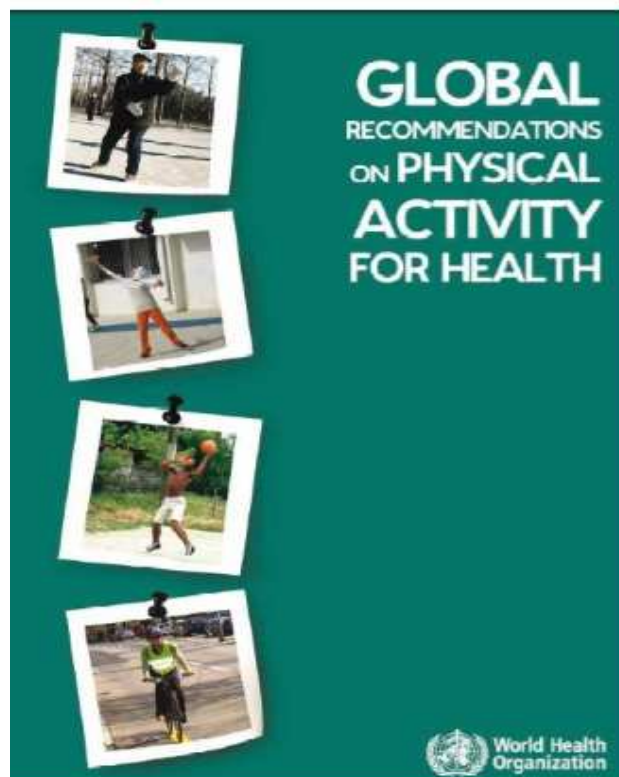
Attività fisica



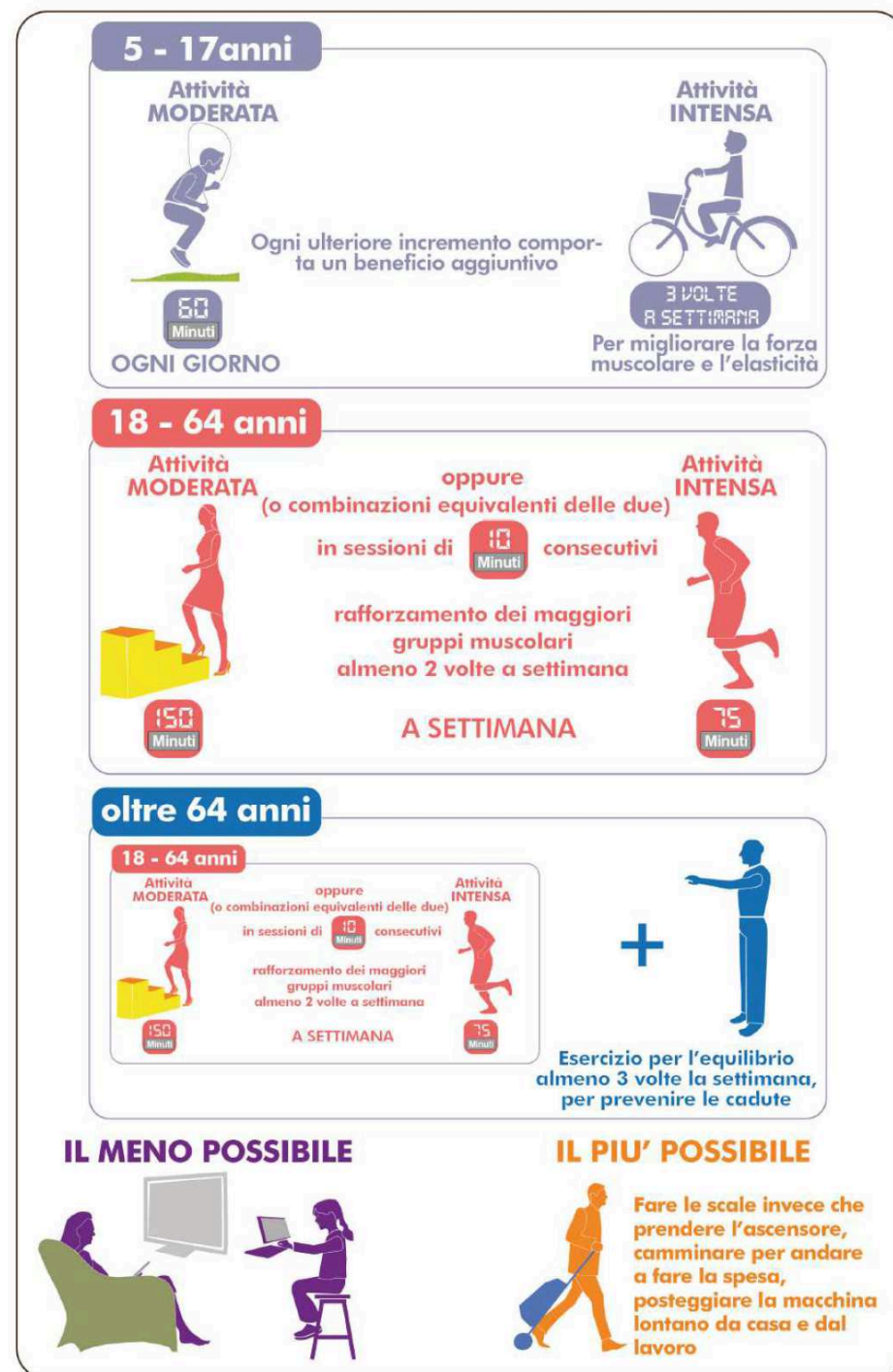
L'attività fisica..... fa guadagnare Salute!

- Riduce il rischio di malattie cardiache e di morte prematura per infarto e malattie cardiache
- Riduce il rischio di cancro del colon
- Riduce il rischio di diabete di tipo 2
- Previene o migliora l'ipertensione arteriosa
- Previene o migliora l'osteoporosi, con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne
- Riduce il rischio di mal di schiena
- Riduce i sintomi d'ansia, stress, depressione, senso di solitudine
- Previene, specialmente tra i ragazzi, fumo, alcol, dieta non sana, atteggiamenti violenti
- Favorisce il calo del peso e diminuisce il rischio di obesità
- Apporta benefici per le malattie articolari





Fonte: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Coni, 2017



Attività fisica: raccomandazioni

- Andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- Evitare l'auto per piccoli spostamenti
- Passeggiare o correre nel parco
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- Scendere prima dall'autobus
- Andare a ballare o giocare con i bambini



Piano Locale della Prevenzione

Programma 1 - Scuole che promuovono salute



Progetto Muovinsieme: rivolto alla Scuola dell'Infanzia (5anni) e Primaria (bambini di 5-8 anni), sulla promozione del movimento per contrastare la sedentarietà e l'obesità/sovrappeso.

Piano Locale della Prevenzione

Programma 2 - Comunità e ambienti di vita



6 Aprile 2020

6 APRILE 2020 | GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA. »

di Giorgia Micene

Condividi questo articolo

f t g+



10 Idee per essere attivi a casa

Sii attiva/o ogni giorno nei diversi e tanti modi possibili perché fa bene alla salute.

Il Canale youtube di ARGENTO ATTIVO (1340 visualizzazioni al 15 giugno 2020)
Raccoglie i video delle dirette trasmesse sul gruppo Facebook
per renderle accessibili anche chi non usa FB

www.youtube.com/channel/UCIJ7sqlZfbKd2CplRaQjesg/



YouTube

Cerca

Home

Tendenze

Iscrizioni

Raccolta

ARGENTO ATTIVO

un percorso di valore per invecchiare in salute

Argento Attivo_ASCLN2

38 iscritti

ISCRITTO

HOME VIDEO PLAYLIST CANALI DISCUSSIONE INFORMAZIONI

Video caricati ▶ RIPRODUCI TUTTI

Video Title	Duration	Views	Time
I Martedì con l'UNI-TRE dell'ARCI-BRA: I Giardini...	27:12	54 visualizzazioni	1 settimana fa
ATTENTI ALLO SPRECO: Spreco alimentare e...	22:35	22 visualizzazioni	1 settimana fa
Sostenibilità ambientale e dieta mediterranea	24:36	9 visualizzazioni	2 settimane fa
I Martedì dell'UNI-TRE dell'ARCI-BRA: Realismo ed...	30:22	180 visualizzazioni	3 settimane fa
IL LATTOSIO: COSA C'E' DA SAPERE?	23:38	14 visualizzazioni	3 settimane fa

Gruppi di Cammino:

Alba:

- “ARGENTO ATTIVO: ALBA CENTRO – PARCO TANARO”
- “ALBA CHE CAMMINA NEI PARCHI”

Priocca:

- “PRIOCCA CHE CAMMINA”

Roddi:

- “RODDI CHE CAMMINA”

Gruppi di Cammino ASL CN2

ARGENTO ATTIVO

RODDI CHE CAMMINA

La salute vien camminando

partecipazione gratuita

Partenza: Parcheggio della bocciola, via Nuova 20 (RODDI) – casetta dell'acqua

- LUNEDÌ ORE 15:00 – 16:00
- MERCOLEDÌ ORE 9:00 – 10:00
- GIOVEDÌ ORE 14:30 – 15:30

Percorso accessibile a tutti di 4 km circa

DAL 9 DICEMBRE PER TUTTO L'ANNO

Per informazioni e iscrizioni:
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) – email: epid.albaeaslcn2.it

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRC

REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino ASL CN2

ARGENTO ATTIVO

PRIOCCA CHE CAMMINA

La salute vien camminando

partecipazione gratuita aperta a tutti

Partenza: PIAZZA DELLA CHIESA

- LUNEDÌ ORE 9:00
- MERCOLEDÌ ORE 18:00
- VENEDÌ ORE 15:00

PERCORSO ACCESSIBILE A TUTTI

DAL 3 AL 4 KM

DAL 14 OTTOBRE PER TUTTO L'ANNO 2019

Per informazioni e iscrizioni:
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) – email: epid.albaeaslcn2.it

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione e Medicina dello sport ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRC

REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino ASL CN2

ARGENTO ATTIVO

ARGENTO ATTIVO: ALBA CENTRO – PARCO TANARO

La salute vien camminando

partecipazione gratuita

LUNEDÌ ORE 9:00 – 9:50

MERCOLEDÌ ORE 14:45 – 15:35

GIOVEDÌ ORE 9:00 – 9:50

Partenza: Duomo di Alba (Cn)

DA SETTEMBRE 2019 PER TUTTO L'ANNO

Per informazioni e iscrizioni:
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) – email: epid.albaeaslcn2.it

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di:
FONDAZIONE CRC

REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino ASL CN2

ARGENTO ATTIVO

ALBA CHE CAMMINA NEI PARCHI

La salute vien camminando

partecipazione gratuita

PARCO TANARO

- LUNEDÌ ORE 18:30 – 19:45

Partenza: P.za Prunotto (Alba)
Casetta dell'Acqua

PARCO SAN CASSIANO

- GIOVEDÌ ORE 18:30 – 19:45

Partenza: Ingresso parco

DA SETTEMBRE 2019 PER TUTTO L'ANNO



Fumo di sigaretta





**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Ricorda che smettere di fumare è possibile
- Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
- I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
- Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
- Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
- Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
- Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
- Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
- Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
- Non fumare salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini
- Senza "fumo" ti arricchisci non solo in salute ma anche economicamente

Per guadagnare salute... niente fumo



Piano Locale della Prevenzione

Programma 1 - Scuole che promuovono salute



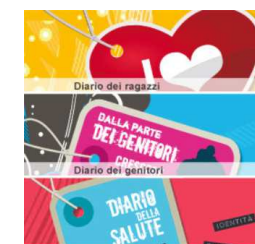
- **IL PERCORSO DELLA SALUTE:** rivolto alla Scuola dell'Infanzia (bambini di 5 anni) e Primaria (bambini di 5-8 anni), su corrette abitudini di vita, protettive nell'insorgenza di tumori.

- **DIARIO DELLA SALUTE:** rivolto alla Scuola secondaria di I grado (classe 2) su promozione del benessere e della salute - Life skills.

- **UNPLUGGED:** rivolto alla Scuola secondaria di I grado (classe 3) su prevenzione all'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive.

- **DAI SPEGNILA!:** rivolto alla Scuola Secondaria di Primo grado (II e III anno), con gli obiettivi di promuovere stili di vita salutari in particolar modo di contrasto all'abitudine tabagica.

- **VIVERE CON STILE:** rivolto alla Scuola secondaria di II grado su prevenzione comportamenti a rischio.





Piano Locale della Prevenzione

Programma 4 – Promozione della salute e prevenzione nel setting sanitario

Interventi di prevenzione/riduzione/cessazione tabagismo

BRA
ALBA
ASL CN2

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA
CONTRO I TUMORI
prevenire e vivere

SEZIONE
PROVINCIALE
CUNEO

TALENTI
LATENTI

*Scommetti
che smetti?*

14 21

...iscriviti ai nostri corsi..!

- Percorsi di disassuefazione dal fumo di tabacco attraverso il lavoro di rete con SerD, LILT, MMG e Medici ospedalieri e del territorio.
- Interventi di counselling rivolti a pazienti afferenti ad ambiti sanitari delle ASL.

A.S.L. CN2
Azienda Sanitaria Locale
di Alba e Bra

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire e vivere

*Vuoi
Smettere
di FUMARE...*

*Scommetti
che smetti?*

NUOVO CORSO
MAGGIO - GIUGNO 2019

ISCRIVITI
ENTRO IL 30 APRILE 2019
PRESSO:

SER.D. ALBA
C.so M.Coppino, 46 - Alba(CN)
Tel. 0173/316210 - 316544
Dal lunedì al venerdì ore 8.30-16.30

LILT ALBA
Via S.Barbara, 4/1 - Alba(CN)
Tel. 0173/290720
Dal lunedì al venerdì ore 8.30-12.30/14.30-18.30

ALIMENTAZIONE





15-20%
Proteine



20-30%
Grassi



55-60%
Carboidrati

Regole per una buona alimentazione



Cercare di raggiungere e mantenere un peso salutare



Mangiare in abbondanza cereali integrali, legumi, verdura e frutta



Limitare i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri, grassi e farine raffinate)



Evitare le bevande zuccherate



Evitare la carne conservata, come i salumi



Limitare la carne rossa



Limitare i cibi ad alto contenuto di sale



Non è consigliabile bere alcolici ma se si vogliono consumare è necessario limitarne l'assunzione

PIATTO IN FORMA!

Sesso: ____

Età: ____

Altezza : ____ cm



PESO



INDICE MASSA CORPOREA

SOTTO PESO	NORMO PESO	SOPRA PESO	OBESO (CLASSE 1)	OBESO (CLASSE 2)	OBESO (CLASSE 3)
< 18.5	18.5 - 24.9	25.0 - 29.9	30.0 - 34.9	35.0 - 39.9	> 40.0



GIROVITA

UOMO		DONNA	
>94	>102	>80	>88
LIVELLO DI ATTENZIONE	LIVELLO DI ALLARME	LIVELLO DI ATTENZIONE	LIVELLO DI ALLARME

CONSERVA QUESTO OPUSCOLO PER CONFRONTARE I VALORI CON LE VISITE FUTURE

VERDURA E FRUTTA:

DEVE COSTITUIRE META' DEL PIATTO

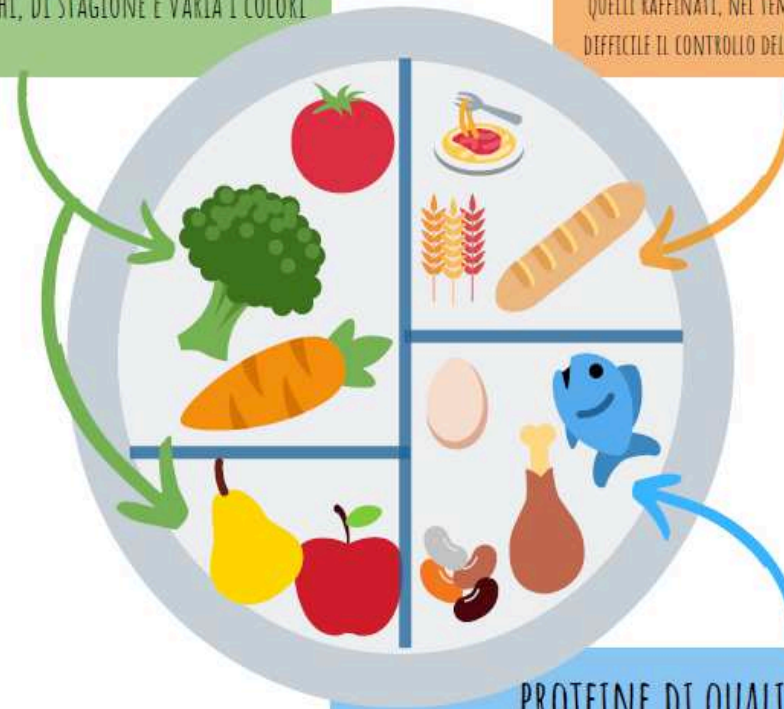
SCEGLI PRODOTTI FRESCI, DI STAGIONE E VARIA I COLORI

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI:

POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

VARIANDOLI IL PIÙ POSSIBILE.

QUELLI RAFFINATI, NEL TEMPO, POSSONO RENDERE DIFFICILE IL CONTROLLO DEL PESO E DELLA GLICEMIA



PROTEINE DI QUALITÀ:

RIDUCI CARNE E FORMAGGI!

LEGUMI, PESCE E UOVA SONO OTTIME ALTERNATIVE, PREDILIGI CARNE BIANCA (POLLO, CONIGLIO E TACCHINO). LIMITA LA CARNE ROSSA E GLI INSACCATI. PREDILIGI FORMAGGI FRESCHI E LATTE O YOGURT SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

NUOVA



Dolci, salatini e bibite

Poco e di rado, per il solo piacere

Oli, grassi e noci

Giornalmente con moderazione

Latticini, carne,
pesce e uova

Alternati, durante la settimana

Grano e altri cereali,
legumi e patate

Ad ogni pasto,
ossia 3 volte al giorno

Verdura e frutta

Il più possibile o almeno 5 volte al giorno

Bevande (acqua, tè senza zucchero)

Ad ogni occasione, distribuite durante il giorno





Piano Locale della Prevenzione

Programma 1 - Scuole che promuovono salute

Programma 9 – Sicurezza alimentare



Il “CATALOGO” a.s. 2020-21: 4 progetti di Educazione alimentare

- **A come Alimentazione, A come Ambiente:** rivolto alla Scuola primaria e Secondaria di I grado, attraverso un percorso con i docenti.
- **Colazioniamo:** rivolto alla Scuola primaria e Secondaria di I grado attraverso un percorso con i docenti.
- **Ispettore Etichetta:** rivolto alla Scuola primaria e Secondaria di I grado attraverso un percorso con i docenti
- **Attenti allo spreco:** rivolto alla scuola primaria attraverso una formazione docenti su Educazione alimentare e stili di vita sostenibili



A come ambiente



Migliorare la qualità nutrizionale e la sicurezza dell'offerta alimentare

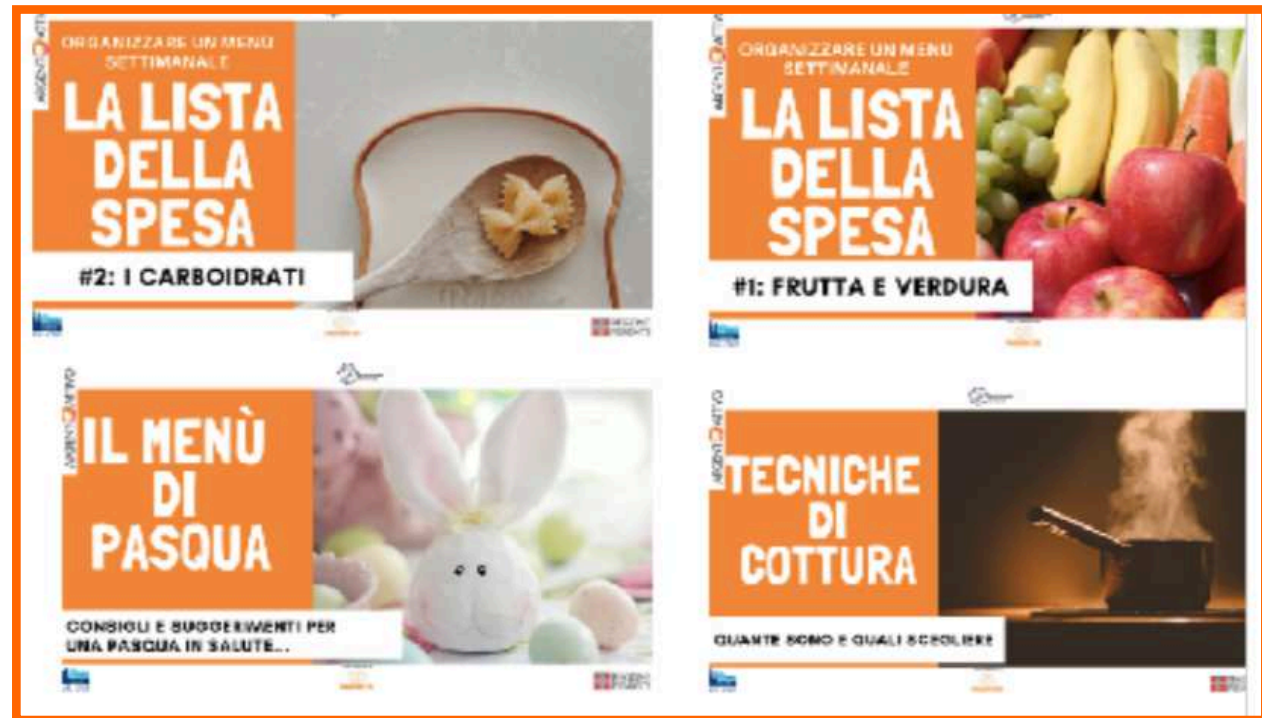


Il Canale youtube di ARGENTO ATTIVO (1340 visualizzazioni al 15 giugno 2020)

Raccoglie i video delle dirette trasmesse sul gruppo Facebook

per renderle accessibili anche chi non usa FB

www.youtube.com/channel/UCIJ7sqlZfbKd2CplRaQjesg/





CONTATTI

Per accedere al percorso si può
contattare

direttamente il SIAN ASL CN2

Tel. 0173.316610 - 0173.316642

e-mail: mberaudie@aslcn2.it

ACCESSO GRATUITO

**"S.C. Servizio di Igiene
degli Alimenti e della
Nutrizione"**

ASL CN2 "Alba-Bra"
Primo piano Via Vida 10,
Alba (Cn)

**SPORTELLO DI
COUNSELING
NUTRIZIONALE**



ALCOL

Descrizione

Istruzioni per l'uso

Prevenzione su misura



L'alcol rappresenta in Europa il secondo fattore di rischio di malattia e morte prematura dopo il tabacco



Secondo il **Global status report on alcohol and health 2018** dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, pubblicato il 21 settembre 2018, l'uso di alcol nel 2016 ha causato nel mondo circa 3 milioni di morti, ossia il 5,3% di tutti i decessi e il 5,1% degli anni di vita persi a causa di malattia, disabilità o morte prematura attribuibili all'alcol. Più di tre quarti dei decessi si è verificato tra gli uomini.

Cos'è e come agisce l'alcol

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Causa invece danni diretti alle

cellule di molti organi, soprattutto fegato e sistema nervoso centrale, e in particolare alle cellule del cervello.

L'alcol è assorbito per il 2% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. L'alcol assorbito passa quindi nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite un enzima chiamato alcol-deidrogenasi. Soltanto quando il fegato ha assolto del tutto a questa funzione la concentrazione dell'alcol nel sangue risulta azzerata. Il processo di smaltimento richiede tuttavia un tempo legato alle condizioni fisiologiche individuali.

Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è uguale in tutte le persone: varia in funzione del sesso, dell'età, dell'etnia e di caratteristiche personali; non è completamente efficiente prima dei 21 anni ed è inefficiente sino ai 16 anni. Dopo i 65 anni si perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol e, nel sesso femminile, è sempre la metà, a tutte le età, rispetto alle capacità maschili; per questa ragione alcune persone sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol.

I danni dell'alcol

Il consumo di bevande alcoliche è responsabile o aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie: cirrosi epatica, pancreatite, tumori maligni e benigni (per esempio quello del seno), epilessia, disfunzioni sessuali, demenza, ansia, depressione.

L'alcol è inoltre responsabile di molti danni indiretti (i cosiddetti danni alcol-correlati), dovuti a comportamenti associati a

Meno alcol... più salute

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni.

Ricorda che l'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani italiani di 15-24 anni!

L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute. Può, anche, essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci (è particolarmente pericoloso se associato a sedativi, tranquillanti, ansiolitici e ipnotici). Inoltre, se si vuole ridurre il proprio peso corporeo è necessario limitare il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere, poiché l'alcol apporta 7 chilocalorie per grammo, che sommate a quelle apportate dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare; per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica, sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti o nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti.

Gli adulti in buona salute e senza problemi di sovrappeso che intendono consumare bevande alcoliche, devono fare attenzione a:

- farlo solo durante i pasti e mai a digiuno
- bere in misura moderata
- privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra)
- evitare di mescolare tra di loro diversi tipi di bevande alcoliche
- soprattutto evitare i superalcolici che contengono un alto contenuto di alcol
- fare attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol
- consultare sempre il proprio medico curante

sull'opportunità di bere alcolici durante una terapia farmacologica

L'assunzione di bevande alcoliche deve essere ulteriormente ridotta negli anziani e nelle donne, che hanno una minore capacità di metabolizzare e smaltire l'alcol.

In gravidanza e in allattamento è necessario smettere di bere poiché l'alcol:

- attraversa la placenta ed arriva al feto
- arriva al bambino attraverso il latte materno

Chi invece sceglie consapevolmente di "non bere" non sperimenterà gli effetti tossici e/o dannosi dell'alcol e, invece, potrà avere:

- meno problemi di salute
- in caso di gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano
- un minore aumento di peso
- più soldi a disposizione
- più controllo e più divertimento

Nell'infanzia e nell'adolescenza sono da evitare tutte le bevande alcoliche, poiché la capacità per l'organismo di smaltire l'alcol si completa solo intorno ai 18-20 anni.



Ragazzi vediamo chi è chiaro

Capacità di percezione e di reazione.
Non bevete mai e non fate guidare persone che
in qualsiasi modo siano sotto l'effetto dell'alcol.
Non bevete mai e non fate guidare persone che
siano sotto l'effetto di droghe o farmaci.



I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

- Ricorda che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
- Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
- Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
- Se proprio vuoi bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
- Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
- Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
- Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
- Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
- Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e adolescenza in caso di patologie e sovrappeso

Più salute... meno alcol



**guadagnare
salute**
rendere facili le scelte salutari



Il Blog di ARGENTO ATTIVO

www.argentoattivo.com/

Alcol: sai cosa bevi?

più sai, meno rischi!

Sei a rischio per la salute se il consumo giornaliero è superiore a:

- zero unità fino a 18 anni
- 1 unità tra i 18 e i 20 anni
- 1 unità oltre i 65 anni
- 2 unità per gli uomini
- 1 unità per le donne

se il consumo è zero non corri alcun rischio

birra	vino	aperitivo	cocktail alcolico
bicchiere 330 ml	bicchiere 125 ml	bicchiere 80 ml	bicchiere 40 ml
4,5°	12°	18°	36°

1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

Ricorda che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua sicurezza e per quella degli altri

Logos at the bottom: Ministero della Salute, Osservatorio Nazionale Alcol, Società Italiana Alcolisti, WHO Collaborating Centre for Research and Health Promotion on Alcohol and Alcohol Related Health Problems.

<https://www.youtube.com/channel/UCIJ7sqZfbKd2CplRaQjesg/>

Grazie

Dott.ssa Laura Marinaro

**SSD Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di
prevenzione ASLCN2**

email: lmarinaro@aslc2.it