



## E' possibile bere alcolici in modo sicuro?

Non esiste un livello di sicurezza per il consumo di alcolici. Esiste un consumo a basso rischio, ma l'OMS non fissa limiti particolari in quanto le prove dimostrano che la situazione ideale per la salute è non bere affatto. L'alcol è strettamente correlato a circa 60 diagnosi diverse e per quasi tutte esiste una stretta relazione dose-risposta, per cui più si beve più alto è il rischio di malattia.



## L'alcol fa davvero così male?

Alcune malattie, come la cirrosi del fegato, sono esclusivamente attribuibili all'alcol mentre per altre patologie (malattie cardiovascolari, tumori e malattie neuropsichiatriche) l'alcol può essere un fattore di rischio. E l'alcol non fa male solo a chi lo beve: aumenta il rischio di incidenti stradali e sul lavoro, comportamenti sessuali a rischio e episodi di violenza (anche familiari).



## Ma il vino rosso non fa bene?

Le ricerche hanno dimostrato un minore rischio di eventi ischemici (malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2) tra i bevitori moderati di mezza età e anziani. Ma gli effetti dannosi dell'alcol superano di gran lunga ogni potenziale beneficio. Una persona otterrà benefici per la salute molto maggiori dall'essere fisicamente attiva e dal mangiare cibi sani piuttosto che dal consumo di alcol.



## E i giovani?

L'alcol è particolarmente tossico fino ai 25 anni: il cervello continua a svilupparsi fino a questa età e l'alcol interferisce con questo processo. Il cervello degli adolescenti è molto sensibile all'alcol; più le persone iniziano giovani a bere, più rischiano di fare danni.



## L'effetto dannoso dell'alcol è uguale per uomini e donne?

L'alcol è più dannoso per le donne. La minore percentuale di acqua presente nel corpo di una donna rispetto a quello di un uomo fa sì che l'alcol raggiunga una maggiore concentrazione e quindi una maggiore tossicità. Inoltre, l'enzima che scompone l'alcol è prodotto in quantità minori nelle donne, quindi l'alcol impiega più tempo a abbandonare il loro sistema.



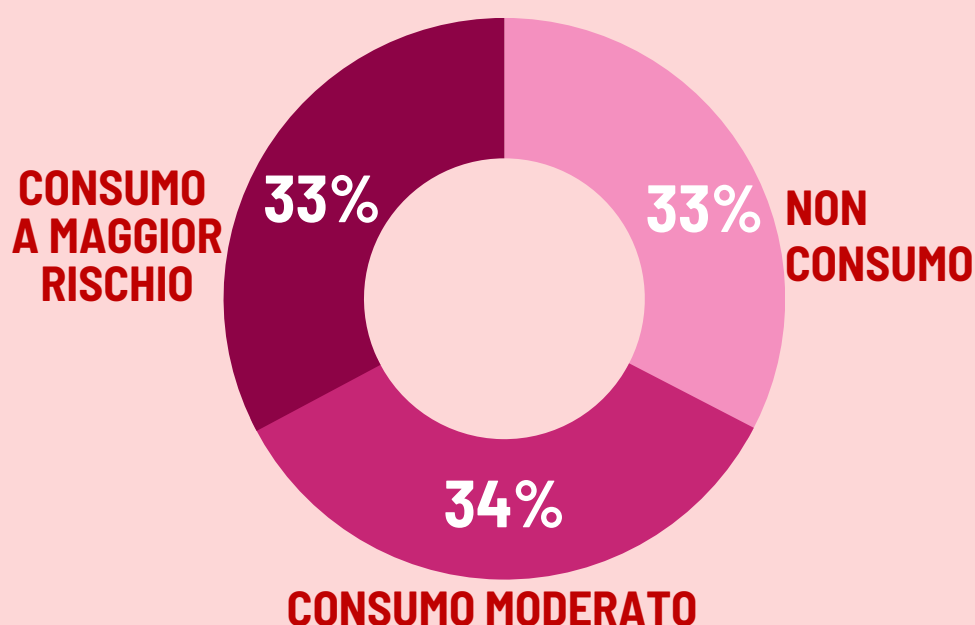
## Trentino fa rima con vino?

No, un terzo delle persone tra i 18 e i 69 anni non consuma affatto alcol e un altro terzo lo fa in maniera moderata. Inoltre più della metà degli anziani trentini non consuma alcol.

Fonte: <https://www.who.int/europe/news-room/questions-and-answers/item/q-a-how-can-i-drink-alcohol-safely>  
<https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

## IL CONSUMO DI ALCOL IN TRENTINO

Dati 2021-2022 del sistema di sorveglianza PASSI



La maggior parte dei trentini adulti (18-69 anni) non consuma alcol (33%) o lo fa in maniera moderata (34%) mentre il restante **33% consuma alcol a maggior rischio**, ossia consuma alcol abitualmente in quantità elevata (2%) e/o prevalentemente fuori pasto (24%) e/o in quantità elevata in una singola occasione (15%; *consumo binge*) oppure una loro combinazione. In Trentino le persone adulte che consumano alcol a maggior rischio sono circa 120.000. La percentuale di persone che consumano alcol a maggior rischio in Trentino è quasi il doppio di quella della media italiana, pari al 17%, e mostra un **trend temporale crescente**.

### CONSUMO ABITUALE ELEVATO

Consumo medio giornaliero maggiore di 2 UBA negli uomini e di 1 UBA nelle donne

### BINGE DRINKING

Consumo in una singola occasione di 5 o più UBA negli uomini e di 4 o più UBA nelle donne

### UBA: unità di bevanda alcolica

Corrisponde a una lattina di birra o a un bicchierino di superalcolico

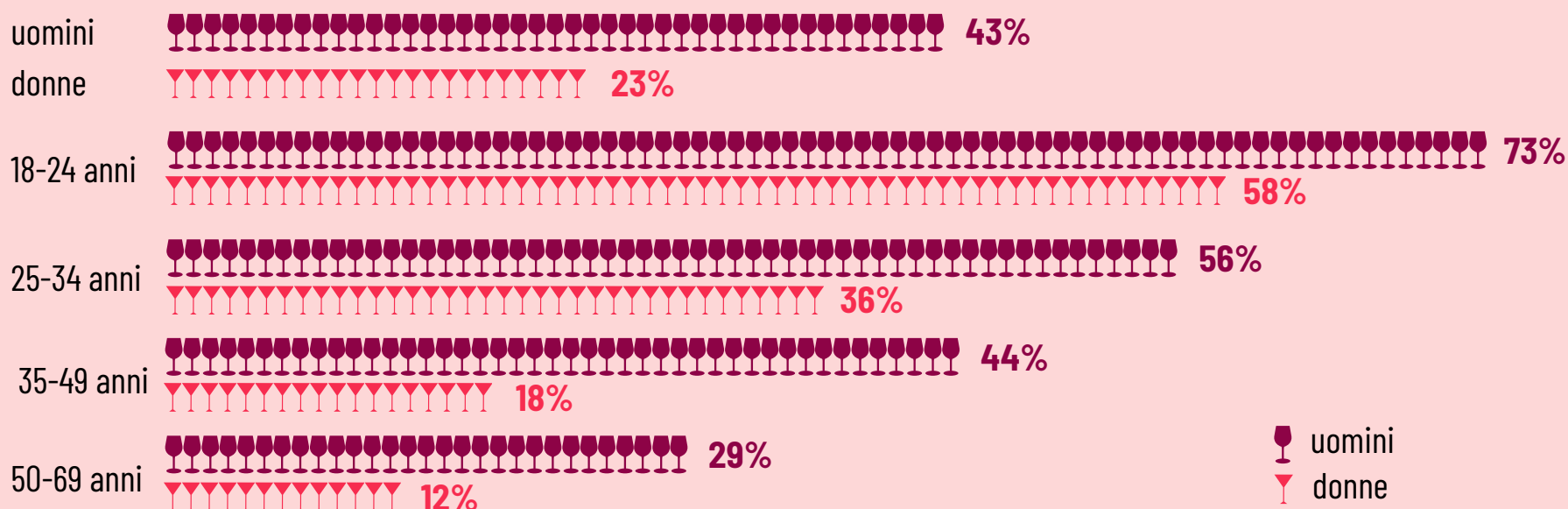
## IL CONSUMO DI ALCOL A MAGGIOR RISCHIO

Il consumo di alcol a maggior rischio è un'abitudine più frequente fra gli **uomini** e fra i **giovani**:

- il 43% degli uomini consuma alcol a maggior rischio rispetto al 23% delle donne
- il 66% dei giovani in età 18-24 anni (73% dei ragazzi e 58% delle ragazze) consuma alcol a maggior rischio, rispetto al 20% delle persone in età 50-69 anni (29% degli uomini e 12% delle donne)

Inoltre per i maschi è un'abitudine più diffusa tra i cittadini italiani rispetto agli stranieri (40% vs 27%) e tra i lavoratori rispetto ai non lavoratori (41% vs 29%). Queste differenze scompaiono per le donne.

## PERSONE CHE CONSUMANO ALCOL A MAGGIOR RISCHIO PER GENERE E ETÀ



## GLI OBIETTIVI DI SANITA' PUBBLICA

I **consigli dei medici e degli operatori sanitari** possono agevolare il raggiungimento di obiettivi quali la riduzione delle quantità di alcol consumate e l'eliminazione del consumo in determinate situazioni (guida, lavoro, presenza di patologie, gravidanza, adolescenza). Tuttavia, solamente l'8% degli uomini e il 3% delle donne che consumano alcol a maggior rischio ricevono dal proprio medico il consiglio di ridurre il consumo.

## L'ALCOL E LA SICUREZZA STRADALE

In Trentino, il 6% degli uomini e l'1% delle donne dichiarano di avere guidato sotto l'effetto dell'alcol (cioè dopo aver bevuto nell'ora precedente almeno 2 unità alcoliche). La fascia di età maggiormente a rischio è quella tra i 25 e i 34 anni dove l'8% delle persone di questa età guida sotto l'effetto dell'alcol.

Qualsiasi persona che direttamente o indirettamente ha un problema legato all'alcol può rivolgersi ai Servizi di alcologia dell'U.O. Dipendenze dell'Azienda Sanitaria presenti nel territorio provinciale. **L'accesso è diretto, senza obbligo dell'impegnativa del medico. Tutte le consulenze erogate sono gratuite.**

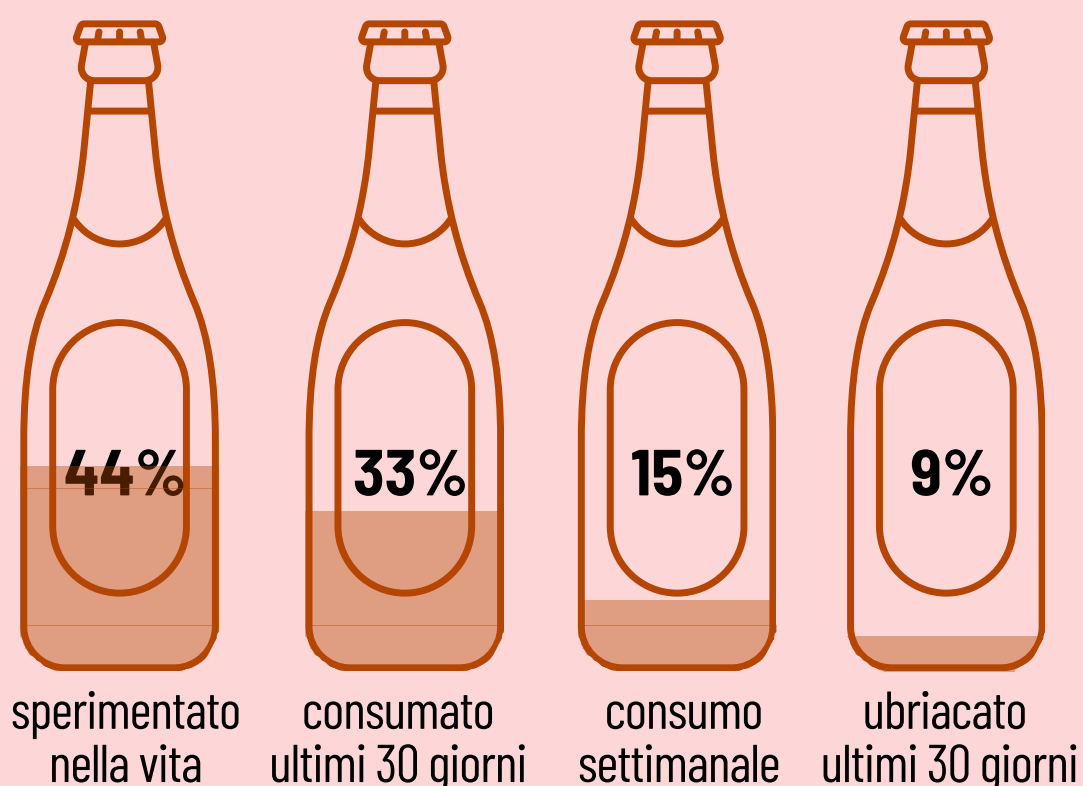
Per informazioni e appuntamenti: tel. 0461/ 904990

Pagina internet: <https://www.apss.tn.it/Azienda/Unita-operative-e-strutture/Unita-operativa-dipendenze-e-alcologia>



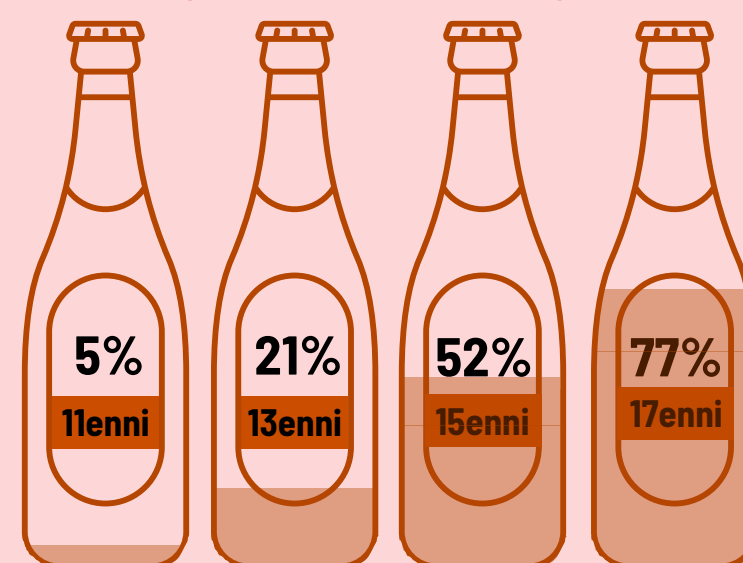
## Il consumo di alcol dei giovani trentini

Dati 2022 del sistema di sorveglianza HBSC

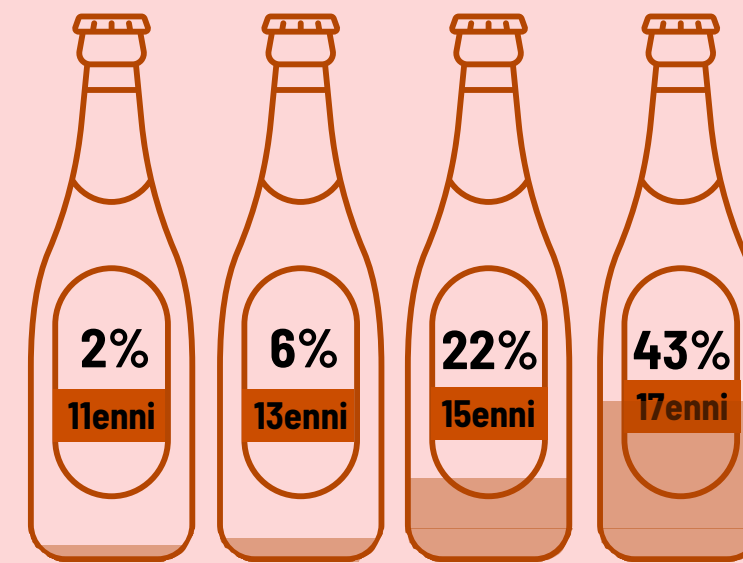


Benché il consumo di alcol sia illegale al di sotto dei 18 anni, il 44% dei ragazzi trentini tra gli 11 e i 17 anni ha sperimentato l'alcol almeno una volta nella vita, il 33% negli ultimi 30 giorni e il 9% ha bevuto tanto da ubriacarsi; il 15% consuma alcol regolarmente ogni settimana

### Consumo di alcol negli ultimi 30 giorni



### Consumo di alcol settimanale



Il consumo di alcol è simile tra ragazzi e ragazze, mentre **aumenta con il crescere dell'età**: si passa dal 5% degli 11enni che hanno bevuto negli ultimi 30 giorni al 77% dei 17enni e dal 2% degli 11enni che fanno uso di alcol ogni settimana al 43% dei 17enni

### Caratteristiche associate a un minore consumo di alcol \*

**CITTADINANZA**  
i ragazzi stranieri hanno minore probabilità di consumare alcolici (25% degli stranieri vs 36% degli italiani)

**PIACERE PER LA SCUOLA**  
i giovani a cui piace andare a scuola hanno minore probabilità di consumare alcolici (27% di chi piace andare a scuola vs 40% di chi non piace)

**SENTIRSI SOSTENUTI DAGLI ADULTI DI RIFERIMENTO**  
i giovani che si sentono sostenuti in famiglia e/o dagli insegnanti hanno meno probabilità di consumare alcolici (28% di chi si sente sostenuto dalla famiglia vs 42% di chi non si sente sostenuto; 25% di chi si sente sostenuto dagli insegnanti vs 48% di chi non si sente sostenuto)

\* Consumo di alcol negli ultimi 30 giorni - dati HBSC 2022

### Caratteristiche associate a un maggiore consumo di alcol \*

**DISPONIBILITÀ ECONOMICA**  
il consumo di alcol dei giovani aumenta con il crescere del benessere economico familiare (24% scarsa disponibilità economica vs 35% disponibilità media/alta)

**FUMO**  
i giovani che fumano hanno maggiore probabilità di consumare alcolici (89% dei fumatori vs 25% dei non fumatori)

Martina ha 22 anni, Matteo ne ha 20  
A entrambi piace uscire a bere con gli amici  
In un normale week-end bevono a testa:

2 SPRITZ    2 GIN TONIC    4 BIRRE

Martina e Matteo pensano di bere come tutti i loro coetanei  
In realtà solo il 23% dei ragazzi e delle ragazze della loro età beve quanto o più di loro: il 52% consuma meno alcolici e il 25% non beve affatto

## Perché i giovani non dovrebbero bere alcol?

- ✓ I giovani sono particolarmente vulnerabili ai danni dell'alcol perché il loro cervello e il loro corpo si stanno ancora sviluppando
- ✓ Il cervello subisce importanti cambiamenti durante l'adolescenza e continua a svilupparsi fino a circa 25 anni, ciò rende **il cervello più sensibile ai danni dell'alcol che possono essere permanenti**
- ✓ I danni al cervello possono causare problemi emotivi a lungo termine, difficoltà di apprendimento, di pianificazione e di memoria limitando così le capacità dei giovani di raggiungere il loro pieno potenziale nello studio o nel lavoro
- ✓ **Dopo avere bevuto è più facile prendere decisioni che normalmente non si prenderebbero** come guidare sotto l'effetto dell'alcol, avere rapporti sessuali non protetti, usare droghe, incorrere in risse o atti violenti

**Processo decisionale, controllo degli impulsi e personalità**  
L'alcol rallenta il cervello e rende più difficile prendere buone decisioni, concentrarsi e controllare gli impulsi

**Memoria, apprendimento, regolazione emotiva**  
L'ippocampo svolge un ruolo importante nell'apprendimento e nella formazione della memoria; il consumo di alcolici può portare a una riduzione del volume dell'ippocampo e a difficoltà di memoria e apprendimento

**Movimento, equilibrio, coordinazione**  
Per questo motivo gli incidenti e le lesioni sono frequenti quando si bevono alcolici

