



ZERO
ALCOL

Campagna di sensibilizzazione promossa da



ZERO
ALCOL

CAMPAGNA DI PREVENZIONE CONTRO
L'ALCOLISMO GIOVANILE

ZERO ALCOL

CAMPAGNA DI PREVENZIONE CONTRO L'ALCOLISMO GIOVANILE

Un po' di storia

L'alcol è una sostanza antichissima che risale a migliaia di anni prima di Cristo. Si può pensare che anche gli uomini preistorici ne facessero uso. Sono, infatti, stati ritrovati dei graffiti riproducti uomini in stato di ebbrezza. Si può immaginare che la scoperta dell'alcol e i suoi effetti siano stati del tutto casuali, quando l'uomo ingerendo frutti e cereali fermentati sperimentò un certo senso di ebbrezza. La fermentazione, infatti, trasforma chimicamente in alcol lo zucchero contenuto nella frutta e gli amidi dei cereali, ed è proprio quest'alcol che produce quel finto effetto "di allegria", agendo sul sistema nervoso.

In tutte le grandi civiltà della storia si è fatto uso di bevande alcoliche. Gli antichi Egizi già producevano vino e birra. I Greci bevevano l'idromele, una bevanda ottenuta dalla fermentazione di acqua e miele. I Romani facevano uso di vino, legato alla celebrazione delle divinità di Dionisio e Bacco. L'uso di vino era considerato dai Romani un segno di civiltà, mentre ritenevano che la birra fosse la bevanda dei barbari. I Cinesi producevano bevande derivanti dalla fermentazione del riso e presso le civiltà precolombiane dell'America erano in uso bevande ottenute dalla fermentazione di mais e manioca. Le bevande alcoliche erano utilizzate anche come offerte sacrificali agli dei, come medicamento, come anestetico.

Nonostante l'uso di alcolici fosse apprezzato fin dai tempi antichi, altrettanto antiche sono le raccomandazioni circa i pericoli derivanti dall'uso e l'abuso dell'alcol. Ad esclusione dei paesi musulmani, ai nostri giorni l'uso di bevande alcoliche è tollerato, ma quello che è importante sapere e ricordare è che l'effetto dell'alcol sull'organismo umano è pericoloso e può avere gravi conseguenze.

Devi sapere che...

Se hai meno di 16 è importante che tu sappia che bere alcolici è molto rischioso per la tua salute. Il tuo organismo non è in grado di digerire l'alcol in maniera corretta, poiché sei sprovvisto del giusto corredo enzimatico utile alla scomposizione e alla metabolizzazione dell'etanolo, causa di effetti negativi sul Sistema Nervoso Centrale.

Devi essere cosciente che i danni al cervello possono essere notevoli: mancanza di coordinamento dei movimenti, ridotta lucidità mentale, perdita di memoria, difficoltà a recepire la luce e i suoni. Potresti anche arrivare a perdere la coscienza, fino al coma etilico. Il cervello alla tua età è un organismo che si deve formare ancora per essere equiparato a quello di un adulto. Bevendo potresti indurti dei problemi di apprendimento e naturalmente di blocco della crescita.

I possibili effetti collaterali si possono estendere anche al cuore, all'apparato digerente e ad altri organi. L'alcol è la causa di oltre 70 malattie, tra cui il cancro.

Se inizi a bere da molto giovane, il rischio di diventare alcol dipendente dopo i 21 anni è quattro volte maggiore rispetto a chi inizia dopo i 20 anni.



Perché si beve?

Si beve perché piacciono le sensazioni date dall'alcol. Se beviamo, infatti, crediamo di sentirci più forti, più sicuri, loquaci e disinibiti. Ma non ci rendiamo conto di quello che sta avvenendo realmente. Il nostro corpo si sta intossicando e ben presto ci accorgeremo che non ci basta più un bicchiere per vivere quelle sensazioni di euforia. Vorremmo sempre più alcol per sentirci più fighi.

Se ti capita di praticare abitualmente il così detto "binge drinking", il bere per ubriacarsi, ingerendo diversi bicchieri di alcol in pochissimo tempo mentre sei con i tuoi amici, forse è il caso che tu chiedi aiuto a chi potrà darti il giusto supporto per venir fuori da questo problema.

L'alcol non è un problema di qualità

L'alcol può crearti dei problemi indipendentemente dalla qualità della bevanda ingerita.

La quantità di alcol contenuta in una bevanda – scientificamente denominato "Titolo alcolometrico", si misura generalmente come percentuale in volume dell'alcol che si trova nella bevanda stessa. Sulle etichette delle bottiglie troveremo quindi indicazioni del tipo "% vol"; accompagnate da un numero che indica appunto la percentuale di alcol e che viene comunemente denominata gradazione alcolica.

Le bevande alcoliche come il vino e la birra, ottenute per fermentazione, hanno una gradazione alcolica sui 16/18 gradi, perché a quella gradazione la fermentazione si blocca. L'uomo è però riuscito, mediante la distillazione, a creare bevande alcoliche con una gradazione che arriva a 40° - 50° e addirittura 75° - 80°, come nei super-alcolici e nei liquori.

Dire di no agli amici che ti offrono da bere può sembrarti sbagliato, facendoti sentire non integrato nel gruppo. Sii consapevole, che se non bevi lo fai per te stesso e per questo sei molto più forte del gruppo. E quando ti chiedono "vuoi?", rispondi semplicemente "non mi piace", nessuno potrà disturbarti.

Ricorda che alcol è una sostanza altamente tossica e se mischiata con farmaci come antiinfiammatori, antifebbrili, antibiotici, antidolorifici, anticoncezionali può provocare danni permanenti al tuo organismo.

L'alcol altera, inoltre, il nostro stato emotivo. Se siamo depressi, può renderci ancora più tristi. Se siamo agitati, può renderci violenti a discapito di noi stessi e delle persone cui vogliamo bene.

Cerchiamo di non superare mai i limiti.

La legge

Ricorda che la legge non permette la somministrazione di alcolici ai minori di 16 anni nei locali pubblici, nei bar e nelle discoteche. Chi vende sostanze alcoliche a questa fascia di età sta trasgredendo la legge e per tanto punibile.

Tra i 16 e i 18 anni la quantità massima di alcol consentita dal nostro organismo è di un drink.

Bere può provocare una perdita di coscienza, che induce a compiere azioni rischiose per te e per gli altri. Ad esempio se guidi un motorino o lo fai guidare a chi non è totalmente lucido, potresti fare qualche incidente, causa di morte o di disabilità permanenti, oltre che avere problemi con la giustizia.

Se....

Se hai amici che: mentono sulle quantità di alcol che bevono, sono spesso depressi o in stato confusionale a causa dell'alcol, non si ricordano quello che hanno fatto mentre erano ubriachi, si ubriacano spesso, cerca di incitarli a smettere e chiedi l'intervento di un adulto di cui ti fidi.

Parlare di problemi con coloro di cui ci fidiamo, aiuta a trovare delle soluzioni.