



Bere consapevolmente:
**come ridurre i rischi di
danni derivanti dall'alcol**

L'alcol è una delle sostanze più disponibili negli Stati Uniti. Molte persone possono bere alcol senza riportare esiti negativi. Tuttavia, circa la metà degli abitanti della Città di New York che bevono alcol segnalano problemi di assunzione pesante di alcol (in modo protratto nel tempo) o in modo eccessivo (binge drinking, bere molto in poco tempo). Entrambe queste modalità di bere possono aumentare il rischio di sviluppare problemi di salute gravi, di incorrere in danni o incidenti e di commettere o rimanere vittime di atti di violenza.

Leggendo questo opuscolo potete scoprire di più su:

- Gli effetti dell'alcol
- Come valutare quanto alcol state assumendo
- Come bere consapevolmente per ridurre i rischi di danni derivanti dall'alcol
- Come trovare terapie e aiuto



Valutate quanto bevete

Può essere poco chiaro capire quanto alcol ci sia in una bevanda. La grafica sottostante mostra la quantità di alcol presente in alcune bevande standard:

**350 ml
(12 once
fluide)
di birra
normale**

**Da 240 a 260 ml
di liquore di malto
(8-9 once liquide)
(illustrato in un
bicchiere da 350 ml)**

**150 ml
(5 once fluide)
di vino da
tavola**

**44 ml di distillato
(1 1/2 once fluide)
(come vodka, whiskey
o tequila)**



Circa il
5% di alcol

Circa il
7% di alcol

Circa il
12% di alcol

Circa il
40% di alcol

Adattato dall'Istituto nazionale per l'abuso di alcol e l'alcolismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink](https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink))

Sapete quante bevande standard state consumando?

- Una bottiglia di vino contiene cinque bevande standard.
- Un boccale (una pinta) di birra contiene 1 1/3 di bevande standard.
- Un "quinto" (750 millilitri) di liquori contiene 17 bevande standard.
- Molte bevande miste, come i martini o i cosmopolitan, contengono due o tre bevande standard.

Il vostro consumo di alcol vi sta mettendo a rischio?

Capire il proprio consumo di alcol può aiutare a determinare il rischio di esiti negativi. Indicate il vostro punteggio in relazione a ciascuna domanda sottostante e sommate per il punteggio totale:

Nell'anno passato:	0	1	2	3	4	Punteggio
Quanto spesso ha bevuto una bevanda alcolica?	Mai	Una volta al mese o meno	Da due a quattro volte al mese	Da due a tre volte a settimana	Quattro volte o più a settimana	
Nei giorni in cui beve alcol, quante bevande alcoliche assume di solito?	Una o due	Tre o quattro	Cinque o sei	Da sette a nove	10 o più	
Quanto spesso ha assunto sei o più bevande alcoliche in una sola occasione?	Mai	Meno di una volta al mese	Una volta al mese	Una volta a settimana	Ogni giorno o quasi	

Punteggio totale:

Il vostro consumo di alcol potrebbe essere pericoloso per la salute se avete riportato un punteggio di:

- 4 o superiore (per gli uomini)
- 3 o superiore (per le donne e le persone di 65 anni o più)

Tratto da AUDIT-C, una versione breve del Test di identificazione dei disturbi da uso di alcol (Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

Per ridurre il vostro rischio di danni derivanti da consumo di alcol, bevete rispettando queste limitazioni:

Uomini	Donne
Non più di quattro bevande al giorno e non più di 14 bevande a settimana	Non più di tre bevande al giorno e non più di sette bevande a settimana

Adattato dall'Istituto nazionale per l'abuso di alcol e l'alcolismo (rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)

La ricerca sulle limitazioni del consumo di alcol per persone transgender, di genere non conforme o intersessuali è limitata. Poiché il modo in cui le persone assorbono l'alcol è diverso in base al sesso, tali limiti sono stabiliti in base al sesso assegnato alla nascita.

Danni derivanti dall'alcol

Il rischio di danni derivanti dall'alcol dipende da quanto e quanto spesso bevete. Entrambe le modalità del bere, assunzione pesante e binge drinking, possono ledere la vostra salute.

L'assunzione pesante di alcol è definita, in un periodo di 30 giorni, dall'assumere:

- Due bevande alcoliche al giorno (per gli uomini)
- Una bevanda alcolica al giorno (per le donne)

Il binge drinking si ha quando i livelli di concentrazione di alcol (blood alcohol concentration, BAC) nel sangue raggiungono lo 0.08% o oltre. Questo si verifica di solito dopo:

- Cinque o più bevande alcoliche assunte in due ore (per gli uomini)
- Quattro o più bevande alcoliche assunte in due ore (per le donne)

Il vostro BAC potrebbe essere influenzato da altri fattori come l'età, l'altezza, il peso o altre sostanze che avete assunto quel giorno.

Quali sono i danni del bere in modo pesante e del binge drinking?

I danni a breve termine comprendono:

- Incidenti o lesioni
- Commettere o rimanere vittima di atti di violenza, come omicidio, suicidio, violenza o molestie sessuali inflitte al partner intimo
- Attività sessuale non sicura, che può risultare in infezioni sessualmente trasmissibili o gravidanze indesiderate

I danni a lungo termine comprendono:

- Cancro alla bocca, gola, esofago, seno o colon
- Patologie croniche come ipertensione, malattia del fegato o malattie cardiache
- Disturbi mentali come depressioni o demenza
- Disturbi da consumo di alcol (alcohol use disorder, AUD)

Bere alcol mentre si assumono droghe può aumentare il rischio di lesioni o di overdose.

Le persone che assumono alcol in modo pesante o fanno binge drinking rischiano di incorrere in una crisi di astinenza da alcol se smettono di bere all'improvviso. La crisi di astinenza da alcol può essere pericolosa per la vita e richiede cure mediche e monitoraggio. I sintomi includono tremori, aumento del polso e della pressione sanguigna, insonnia, ansia, sudorazione, nausea e vomito, o convulsioni.

Che cos'è l'AUD?

L'AUD è una condizione di salute cronica in cui una persona non è in grado di fermare o controllare il proprio consumo di alcol. Segni di AUD comprendono:

- Un forte, irresistibile desiderio di bere
- Non riuscire a smettere di bere una volta iniziato
- Amnesie
- Bisogno di bere maggiori quantità di alcol per sentirne gli effetti
- Sintomi di astinenza da alcol

L'AUD può essere trattato con farmaci, counseling o gruppi di sostegno reciproco.

Chi dovrebbe evitare il consumo alcol?

Le persone con meno di 21 anni d'età che bevono alcol rischiano maggiormente di sviluppare un AUD (specialmente se iniziano prima dei 15 anni), di fare attività sessuali non sicure, di bere e guidare insieme, e di commettere o sperimentare atti di violenza. Inoltre, negli Stati Uniti è illegale bere alcol prima dei 21 anni d'età.

Le donne in gravidanza dovrebbero evitare di bere alcol per prevenire disturbi dello spettro alcolico fetale (fetal alcohol spectrum disorders, FASD), che possono portare a gravi problemi di apprendimento, comportamentali e di sviluppo durante l'infanzia. Anche se non ogni gravidanza esposta all'alcol porta a un FASD, è più sicuro evitare di bere alcol durante la gravidanza.

Le persone affette da malattia del fegato, come l'epatite, che bevono alcol hanno un rischio più alto di danneggiare ulteriormente il fegato o di sviluppare altre patologie epatiche compresa fibrosi e cancro. È più sicuro per le persone con malattie epatiche evitare di bere o ridurre il consumo di alcol per proteggere il proprio fegato.

Come ridurre il proprio rischio

Anche piccoli cambiamenti nel consumo di alcol possono ridurre il rischio di danni derivanti dall'alcol. Strategie diverse funzionano per persone differenti. Di seguito trovate alcuni consigli da provare per bere con consapevolezza:

- Rispettate le limitazioni nel bere alcol di pagina 4.
- Prendete nota di quanto state bevendo e dei luoghi e delle situazioni in cui siete soliti bere di più.
- Prima di cominciare a bere, scrivete il numero massimo di bevande alcoliche che desiderate concedervi in una occasione.
- Distanziate nel tempo l'assunzione di bevande alcoliche. Tra una bevanda alcolica e l'altra, bevete bibite analcoliche come selzer o acqua.
- Accompagnate l'assunzione di bevande alcoliche con del cibo.
- Partecipate ad attività che non sono incentrate sul consumo di alcol.
- Evitate persone e luoghi che stimolano in voi il desiderio di bere.
- Cercate aiuto di amici o esperti nei porvi degli obiettivi e raggiungerli.
- Parlate con il vostro operatore sanitario se state consumando alcol in risposta a uno stress o a una patologia mentale, se siete preoccupati del vostro consumo di alcol o desiderate sapere di più sull'AUD e i relativi trattamenti. Per trovare un operatore sanitario, chiamare il **311** o il numero 844-692-4692.

Risorse disponibili

Per saperne di più sul consumo di alcol e trovare i servizi disponibili, visitare:

- nyc.gov/alcoholanddrugs
- oasas.ny.gov/recovery-starts-here
- rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov
- cdc.gov/alcohol

Contattare il 988 per ricevere, gratuitamente e in modo confidenziale, counseling di terapia della crisi, supporto per la salute mentale e l'uso di sostanze, e per ricevere prescrizioni di cure. Chiamare o inviare un messaggio al numero 988 o scrivere sulla chat che trovate su **nyc.gov/988**.

I servizi di messaggistica e chat sono disponibili in inglese e spagnolo e i counselor sono a disposizione al telefono 24 ore su 24, tutti i giorni e in oltre 200 lingue.

