



## 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.**



## 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.



## 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 **la metà degli anziani trentini non consuma alcol.**



## 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. **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).



## 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.

Fonti  
<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>

## Perché i giovani non dovrebbero bere alcol?

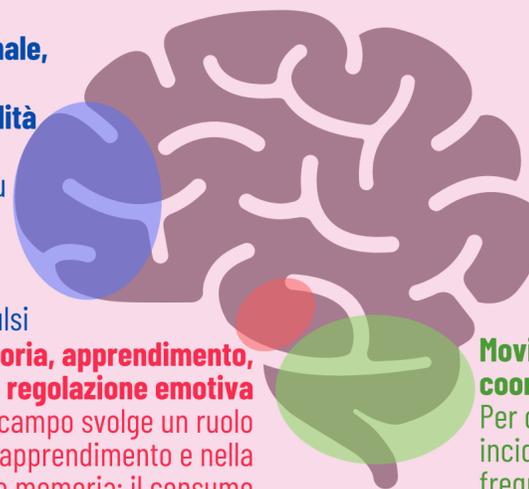
- ✓ L'alcol è particolarmente tossico fino ai 25 anni. Il cervello e il corpo dei giovani si stanno ancora sviluppando e l'alcol interferisce con questo processo. **Più le persone iniziano giovani a bere, più rischiano di fare danni.**
- ✓ Il cervello subisce importanti cambiamenti durante l'adolescenza e continua a svilupparsi fino a circa 25 anni, perciò **il cervello è 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

Fonti  
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/alcohol-teenagers>  
<https://alcoholthinkagain.com.au/>

## L'industria dell'alcol deve proteggere i propri profitti che dipendono dal consumo nocivo di alcol



**Se tutti i bevitori riducessero il loro consumo a livelli di rischio più bassi i ricavi delle vendite di alcolici potrebbero diminuire di quasi il 40%**

- I dati si riferiscono al Regno Unito, ma anche in Italia gli interessi commerciali dell'industria dell'alcol sono diametralmente opposti agli interessi di salute pubblica
- Esiste un forte squilibrio di potere tra imprese commerciali e coloro che cercano di difendere la salute  
→ le proposte di interventi efficaci di sanità pubblica (ad esempio: etichettatura, divieto di pubblicità, aumento dei prezzi) non vengono realizzate e si devia l'attenzione su aspetti irrilevanti come la qualità del prodotto e/o si propongono interventi di facciata inefficaci quali lo slogan "bere responsabilmente"

Fonti  
Anna B Gilmore, Alice Fabbri, Fran Baum et al., Defining and conceptualising the commercial determinants of health, The Lancet 2023; 401: 1194-213, Published Online March 23, 2023  
Robyn Burton, Nick Sheron, Complex relationship between health and moderate alcohol use, The Lancet, Vol. 400 July 16, 2022

**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.**

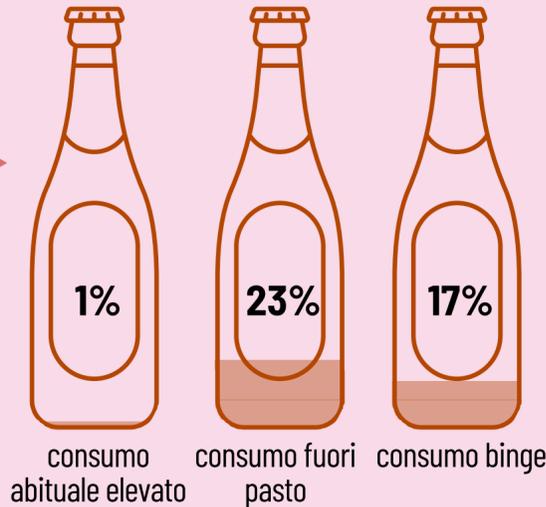
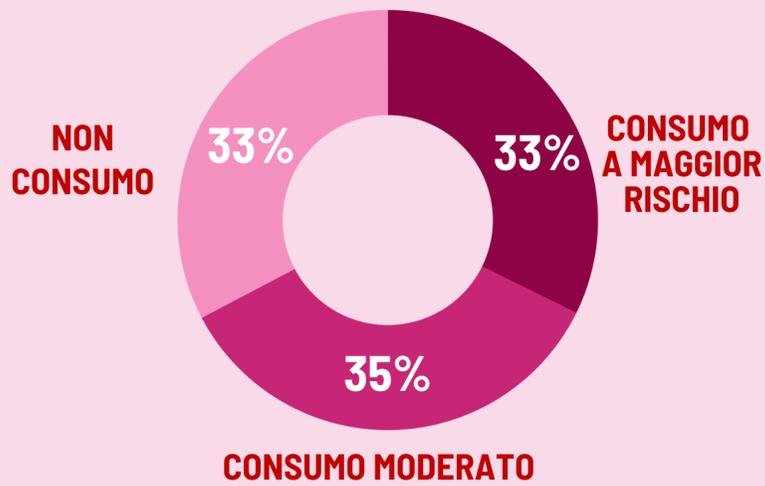
**Per informazioni e appuntamenti: tel. 0461 904990**

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



# Il consumo di alcol in Trentino

## Dati 2023-2024 del sistema di sorveglianza PASSI



- **CONSUMO ABITUALE ELEVATO**  
Consumo medio giornaliero maggiore di 2 UBA per gli uomini e di 1 UBA per le donne
- **CONSUMO BINGE**  
Consumo in una singola occasione di 5 o più UBA per gli uomini e di 4 o più UBA per le donne
- **UBA: unità di bevanda alcolica**  
Corrisponde a una lattina di birra o a un bicchiere di vino o a un bicchierino di superalcolico

- La maggior parte dei trentini adulti (18-69 anni) non consuma alcol (33%) o lo fa in maniera moderata (35%).
- Il restante 33% consuma alcol a maggior rischio, ossia consuma alcol abitualmente in quantità elevata (1%) e/o prevalentemente fuori pasto (23%) e/o in quantità elevata in una singola occasione (17%; consumo binge) oppure una loro combinazione.

- La percentuale di persone trentine che consumano alcol a maggior rischio mostra un **trend crescente nel tempo**.
- In Trentino le persone adulte che consumano alcol a maggior rischio sono circa 117.000.
- La percentuale di persone che consumano alcol a maggior rischio in Trentino è quasi il doppio di quella della media italiana, pari al 18%.

## Il consumo di alcol a maggior rischio

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

- il 42% degli uomini consuma alcol a maggior rischio rispetto al 23% delle donne
- il 64% dei giovani in età 18-24 anni (64% dei ragazzi e 65% delle ragazze) consuma alcol a maggior rischio, rispetto al 18% delle persone in età 50-69 anni (26% degli uomini e 10% delle donne).

### Persone che consumano alcol a maggior rischio per genere e età

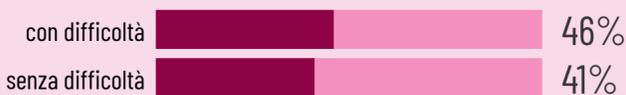


## Caratteristiche associate a un maggiore consumo di alcol



### CONDIZIONE ECONOMICA

gli uomini in difficoltà economica hanno più probabilità di consumare alcol a maggior rischio



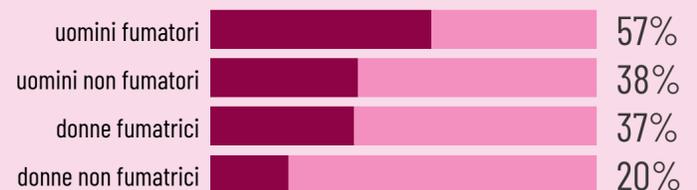
### CITTADINANZA

le donne italiane hanno maggiore probabilità di consumare alcol a maggior rischio



### FUMO

i fumatori (sia uomini che donne) hanno maggiore probabilità di consumare alcol a maggior rischio



## Gli obiettivi di sanità 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 il **6% delle persone che consumano alcol a maggior rischio riceve dal proprio medico il consiglio di ridurre il consumo**.

## L'alcol e la sicurezza stradale

In Trentino, il **5% delle persone dichiara di avere guidato dopo aver bevuto nell'ora precedente almeno 2 unità alcoliche** (comportamento più diffuso tra gli uomini - 8% vs 2% delle donne) e il 5% di essere salito in macchina con un guidatore che era sotto l'effetto dell'alcol (comportamento più diffuso tra le persone più giovani - 15% tra i 18-24enni). E' sottoposto all'**etilotest** solamente il **14%** dei guidatori che vengono fermati dalle forze dell'ordine e si tratta quasi esclusivamente di giovani uomini.