

MITI DA SFATARE

- Ⓜ Non è vero che l'alcol aiuta la digestione. Al contrario, la rallenta!
- Ⓜ Non è vero che il vino "fa buon sangue". Al contrario, l'abuso di alcol aumenta il rischio di ammalarsi.
- Ⓜ Non è vero che l'alcol riscalda. Al calore iniziale, segue, in breve, un raffreddamento del corpo.
- Ⓜ Non è vero che l'alcol rende forti e sicuri. Dopo una prima fase di euforia, arriva una profonda depressione.
- Ⓜ Non è vero che la birra "fa latte". Le mamme devono assumere acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti.
- Ⓜ Quando bevi ti riesce meglio ballare, studiare, giocare, divertirti, discutere, fare sesso?...Vedrai che, se continui a bere, presto non riuscirai più a fare nessuna di queste cose!



POI CHIEDERE UN AIUTO A...

- Ⓜ Telefono Verde Alcol 800 63 2000
- Ⓜ Associazione Italiana Club Alcolisti in Trattamento 010. 2469341
- Ⓜ Gruppi Al-Anon/Alateen per familiari e amici di alcolisti 02. 504779
- Ⓜ Ser.T A.S.L. 3 di Nuoro 0784. 39148 - 39385 - 33224
E-mail: serf.nu@tiscali.it
- Ⓜ Centro di Ascolto Comune di Nuoro
0784. 35864 lunedì-venerdì h 17/19
- Ⓜ 113 Polizia di Stato



Provincia di Nuoro



Nuoro-Valverde



ASL3 Nuoro



F.C. Nuorese Calcio



www.poliziadistato.it

NON PERDERTI IN UN BICCHIERE!



POLIZIA DI STATO
QUESTURA DI NUORO

DEVI SAPERE

Quante volte hai sentito dire dagli amici che "bere insieme fa compagnia e allegria"? Non farti ingannare! Dal consumo moderato di alcolici all'abuso il passo è breve. L'abuso di alcol nasconde disagi sociali e psicologici e causa danni fisici molto gravi. Inoltre, bere alcolici senza regole dà origine a condotte violente.

Perciò è importante che gli adulti e soprattutto i giovani sappiano che:

- Ⓜ L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera sempre il consumo di alcol come fattore di rischio.
- Ⓜ L'alcol è una sostanza tossica perché provoca dipendenza fisica e psichica e dà assuefazione.
- Ⓜ Essere alcolista significa dipendere dall'alcol.
- Ⓜ Ubriaco è chi ha esagerato nel bere e si trova in uno stato di temporanea alterazione fisica e psichica.
- Ⓜ Alcolismo e ubriachezza causano incidenti, infortuni, problemi psicologici e sociali, danni alla salute.
- Ⓜ I genitori dovrebbero informare i figli, sin da piccoli, sui danni e i rischi provocati dall'alcol e dare loro il buon esempio.
- Ⓜ Tutti i comportamenti individuali cambiano sotto l'influenza dell'alcol. Anche una bella serata con amici può trasformarsi in una situazione di pericolo quando si deve tornare a casa in autovettura.
- Ⓜ Spesso si beve per rispettare una tradizione! Invece non voler bere è un diritto di tutti i cittadini (Carta Europea sull'alcol, Parigi, 1995).



MENO ALCOL = MENO VIOLENZA

- Ⓜ L'alcol può provocare e aumentare l'aggressività e può rendere più frequenti e gravi i comportamenti violenti contro le persone e le cose.
- Ⓜ Percosse, risse, lesioni, maltrattamenti, molestie, atti di esibizionismo, di autolesionismo e persino incesti: questi gli effetti del bere alcolici senza limiti!
- Ⓜ Molte violenze in famiglia nascono o si aggravano a causa dell'alcol.
- Ⓜ Ricordati che sono previste pene più severe per chi si ubriaca abitualmente e commette reati.
- Ⓜ Mostrarsi ubriachi in un luogo pubblico o aperto al pubblico, oltre che ad emarginarti, è un comportamento punito con una pena pecuniaria
- Ⓜ Ricordati che è vietato somministrare alcolici ai minori.
- Ⓜ È inoltre vietato servire bevande superalcoliche negli impianti sportivi, durante le sagre, le fiere, le manifestazioni sportive e musicali all'aperto. Nelle stesse occasioni, per motivi di ordine pubblico, si può vietare anche la somministrazione di alcolici in genere.



MENO ALCOL E' MEGLIO

- Ⓜ Devi volerti bene! Iniziare la giornata con un "bel bicchierino" di vino, di mirto, un'acquavite o un amaro provoca gravi danni all'organismo.
- Ⓜ **A livello psichico** l'abuso di alcol causa la graduale diminuzione della capacità di ragionare e provoca continui cambiamenti d'umore.
- Ⓜ **A livello fisico** l'abuso di alcol danneggia il cuore e i vasi sanguigni, l'apparato riproduttivo, l'esofago, lo stomaco e l'intestino, il pancreas e il sistema nervoso centrale.
- Ⓜ **A livello sociale** l'abuso di alcol diminuisce l'amore per se stessi e il rispetto degli altri, causa emarginazione, perdita del lavoro e problemi di ordine pubblico.
- Ⓜ Prima dei 15 anni il tuo organismo non è capace di assimilare l'alcol, perciò può subire gravi danni.



- Ⓜ Le donne riescono ad eliminare solo la metà della dose di alcol che riesce ad eliminare un uomo: ciò causa il doppio dei danni al loro organismo.
- Ⓜ Proteggi il tuo bambino! In gravidanza bastano due bicchieri di bevanda alcolica al giorno per mettere in pericolo la salute del feto e distruggere i neuroni del cervello ancora in formazione.
- Ⓜ Ricordati che la droga e molti farmaci aumentano gli effetti negativi dell'alcol.
- Ⓜ In Europa, una morte su quattro fra i ragazzi tra i 15 e i 29 anni è dovuta al consumo di alcolici.
- Ⓜ In Italia, ogni anno oltre 40.000 persone muoiono a causa dell'alcol per cirrosi epatica, tumori, infarto, suicidi, omicidi, incidenti stradali, domestici o sul lavoro.
- Ⓜ In Italia, il 10% del totale dei ricoveri in ospedale è attribuibile all'alcol.

BEVI O GUIDI?

- Ⓜ L'alcol dà euforia e sonnolenza; esagera la fiducia nelle proprie abilità; fa sottovalutare i pericoli; falsa la percezione delle distanze e della velocità; restringe il campo visivo; rallenta i riflessi e riduce la capacità di concentrazione.
- Ⓜ Uno strumento chiamato "etilometro" misura la quantità di alcol nel sangue.
- Ⓜ 0,5 grammi per litro di sangue (0,5 gr./l.) è la quantità di alcol consentita a chi guida. Per chi supera questa quantità è prevista la denuncia, meno 10 punti e la sospensione della patente.
- Ⓜ Anche un bicchiere di birra è sufficiente per farti guidare in modo più rischioso e imprudente.
- Ⓜ Lo sai che, in caso di incidente, le assicurazioni potrebbero non risarcire i danni che hai causato?
- Ⓜ Quando esci con gli amici ricorda a chi guida che deve mantenersi sobrio. Lui è responsabile della tua vita e di quella dei tuoi amici!
- Ⓜ In Italia, oltre il 35% degli incidenti stradali è causato dall'abuso di alcol.
- Ⓜ In Italia, sono circa 3000 i giovani che, ogni anno, perdono la vita in incidenti stradali a causa dell'alcol.
- Ⓜ In Sardegna, nel 2005, su 1747 incidenti stradali, di cui 48 mortali e 1009 con lesioni, oltre il 35% sono stati causati dall'abuso di alcol.

