



Raccomandazioni riguardo al consumo di alcol - 2018

Fondandosi sulle prove scientifiche relative agli effetti nocivi dell'alcol, ¹la Commissione federale per i problemi inerenti all'alcol (CFAL) formula le seguenti raccomandazioni riguardo al suo consumo.

Il consumo di alcol presenta rischi per la salute, mentre la questione degli eventuali benefici è controversa. Per quanto concerne le malattie causate dall'alcol, gli effetti dipendono nella vasta maggioranza dei casi dalla quantità di alcol assunta. Tali rischi variano a seconda della persona, delle circostanze in cui si beve, dell'età e dello stato di salute. I messaggi relativi a ciò che può essere considerato un «consumo a basso rischio» devono di conseguenza essere redatti in maniera differenziata.

Anche uno stile di vita senza alcol va rispettato e sostenuto, visto che molte persone non consumano alcol per motivi personali, religiosi e di salute.

Raccomandazione 1 Adulti sani	Gli uomini adulti sani non dovrebbero consumare più di due bicchieri ² di bevande alcoliche al giorno.	Le donne adulte sane non dovrebbero consumare più di un bicchiere ² di bevande alcoliche al giorno.
	Si raccomanda di astenersi dall'alcol alcuni giorni alla settimana. Se, in via eccezionale, si beve qualche bicchiere in più nell'arco di diverse ore, gli uomini non dovrebbero consumare più di cinque bicchieri standard ² e le donne non più di quattro. Questa quantità d'alcol ha un effetto chiaramente misurabile sui tempi di reazione o sulla psicomotricità e i rischi di incidente o malattia sono nettamente più elevati.	
Raccomandazione 2 Bambini, adolescenti e giovani adulti	Bambini e adolescenti non dovrebbero consumare alcol. Bere regolarmente alcol aumenta il rischio di sviluppare un consumo problematico e pregiudica lo sviluppo fisico e cerebrale. I giovani adulti dovrebbero consumare alcol solo di rado e in quantità ridotte. A seguito del consumo di alcol, i giovani adulti sono spesso vittime di incidenti e traumi in misura superiore alla media. Sono da evitare, in particolare, gli episodi di bevute smodate allo scopo di ubriacarsi («binge drinking»).	

¹ Marthaler, Marc, Risques de maladies et de mortalité liés à l'alcool, Bases pour des repères de consommation d'alcool à faible risque, Dipendenze Svizzera 2013; e

KD Shield et al., Life-time risk of mortality due to different levels of alcohol consumption in seven European countries: implications for low-risk drinking guidelines, 2017.

² Per bicchiere standard si intende la quantità di alcol generalmente servita nei ristoranti (p. es. un bicchiere di birra o di vino o un bicchierino di grappa). Un bicchiere standard contiene di norma dai 10 ai 12 g di alcol puro.

<p>Raccomandazione 3</p> <p>Gravidanza e allattamento</p>	<p>Se una donna è in stato di gravidanza o sta pianificando una gravidanza, è consigliabile che rinunci al consumo di alcol.</p> <p>Poiché l'alcol passa attraverso il latte materno nell'organismo del bambino, è consigliabile evitarne il consumo anche durante l'allattamento. Se, tuttavia, si beve alcol nel periodo dell'allattamento, occorre usare moderazione. Affinché possa essere metabolizzato dal corpo, si raccomanda di attendere almeno due ore dopo un bicchiere standard prima della poppata successiva.</p>
<p>Raccomandazione 4</p> <p>Persone anziane</p>	<p>Con l'avanzare dell'età, si raccomanda di consumare alcol con maggiore cautela. Riducendosi con l'età la percentuale d'acqua presente nel corpo, l'alcol è meno diluito e la sua quantità nel sangue aumenta. Per questa ragione le persone anziane sono più sensibili ai suoi effetti. Inoltre, l'alcol può causare più rapidamente danni fisici o incidenti e influire negativamente su alcune patologie preesistenti. Le persone anziane, peraltro, hanno bisogno più spesso di medicinali, per cui è necessario adottare ulteriore cautela.</p>
<p>Raccomandazione 5</p> <p>Considerazione dello stato di salute e assunzione di medicinali</p>	<p>Il consumo di alcol va adeguato allo stato di salute fisico e psichico.</p> <p>Le persone che assumono medicinali dovrebbero, se possibile, evitare il consumo di alcol o bere con molta moderazione. È necessario chiedere al medico se è consentito bere alcolici e, in caso affermativo, in quale quantità.</p>
<p>Raccomandazione 6</p> <p>Guida di veicoli, al lavoro e nello sport</p>	<p>L'attenzione e la capacità di percezione e di reazione diminuiscono già dopo il primo bicchiere di alcol.</p> <p>Si raccomanda di evitarne l'assunzione prima di mettersi al volante o durante la pratica di sport o più in generale lo svolgimento di attività che richiedono un'elevata concentrazione.</p> <p>L'alcol disidrata il corpo, quindi in caso di attività sportiva intensa l'equilibrio idrico nell'organismo deve essere ripristinato esclusivamente con bevande analcoliche.</p>

12.6.2018