SANTI CLAUDIA ALCOL NON CI CASCO

L'alcol etilico o etanolo è una sostanza liquida e incolore ottenuta dalla fermentazione di alcuni zuccheri semplici o per distillazione del mosto fermentato. Le bevande alcoliche sono tutte quelle che contengono alcol etilico in una determinata concentrazione indicata per legge sulla bottiglia.

L'alcool, che non è un alimento, una volta ingerito viene assorbito dallo stomaco e metabolizzato nel fegato da parte di un enzima presente in minima quantità nelle donne.

La presenza nel sangue è riscontrabile entro cinque minuti dall'ingestione e raggiunge la massima concentrazione tra 30 minuti e le due ore. Non è solo un problema di quantità, ma anche le piccole dosi occasionali possono mettere a rischio la salute.

Ogni persona ha rispetto all'uso dell'alcol una sua posizione: vi sono gli astemi cioè coloro che non hanno mai bevuto alcol, gli astinenti ovvero coloro che hanno smesso di bere e i bevitori moderati cioè "coloro che bevono". Quando il consumo di alcol oltrepassa il limite delle dosi consigliate si parla di bevitori problematici, ovvero coloro ai quali il bere inizia a creare problemi fisici e sociali; infine gli alcolisti sono coloro che sono dipendenti dall'alcol e il cui abuso procura loro danni fisici e psichici o sociali.

Gli effetti negativi dell'alcol sull'organismo interessano principalmente il cuore e i vasi sanguigni, il fegato (cirrosi e tumore), pancreas (pancreatite acuta), bocca, stomaco, reni, intestino, cute e annessi con un evidente invecchiamento cutaneo.

L'alcol come ogni sostanza psicoattiva modifica il funzionamento del nostro cervello e perciò la nostra percezione della realtà, produce sensazione di euforia ma rallenta i nostri riflessi. Assunto per lungo tempo induce tolleranza, può dare dipendenza fisica e psichica e da assuefazione.

Inoltre è la causa di problemi nella coppia e nella famiglia: separazioni, divorzi, violenze sugli adulti e sui minori, problemi giudiziari relativi a incidenti stradali e non violenze e omicidi, problemi sul lavoro, problemi sanitari per incidenti, malattie alcol correlate.

Secondo l'OMS l'alcool è una droga legale, pericolosa quanto l'eroina (MFS)

L'alcol è la prima causa di morte tra i giovani tra i 15 e i 29 anni(OMS)

La sicurezza nella guida dipende da tre fattori: la testa, il veicolo il conducente. Usa la testa. Non bere se devi guidare.

L'alcol è un sedativo questo significa che il tempo di reazione per la frenata si allunga (0,75 secondi con alcolemia 0,0%, 1,5 secondi con alcolemia 0,50%)

Il limite legale prevede che il tasso alcolemico presente nel sangue per porsi alla guida di un veicolo non sia superiore allo 0,50%.

Questa concentrazione alcolica nel sangue è individuale e dipende dal peso, l'assunzione di farmaci, il sesso, dallo stato di digiuno o dopo un pasto, abitudine all'alcol, distribuzione del tessuto grasso.

Ogni tempo e cultura hanno sempre avuto le proprie droghe legali o illegali che fossero. L'uomo ha sempre usato varie sostanze per modificare la propria percezione del mondo. La società ne ha proibite alcune e accettate altre l'alcol nella cultura mediterranea è sempre stato una droga molto speciale largamente diffusa e accettata e se vi è stato per un uso alimentare per un lungo periodo non giustificabile oggi.

Perché bere allora?

Certamente perché così fan tutti, perché lo abbiamo sempre fatto, perché non bere ci fa sentire diversi e naturalmente perché piace.

Si dice a sproposito che l'alcol da calore, da forza, fa buon sangue è un protettore del cuore è uno stimolante ecc.

Questi falsi luoghi comuni hanno preso piede perché l'alcol è sempre stato un compagno particolare nella vita dell'uomo, un "amico" che pare darci solo successo e benessere come propinato dalla pubblicità delle bevande alcoliche. È la cosiddetta cultura del bere risultato di abitudine di luoghi comuni e di automatismi, in realtà bere o non bere dovrebbe essere una scelta libera e consapevole.

Dopo queste piccole ma importanti informazioni raccontate, posso fare alcune considerazioni personali: ho capito che l'alcol non è così importante nella mia vita. Non consumare questa sostanza è possibile, ti evita dei rischi, promuove e protegge la tua salute personale.

Per chi sta prendendo la patente come me è importante memorizzare bene e mettere in pratica tutto ciò che hai acquisito sulle bevande alcoliche per modificare comportamenti errati e migliorare la qualità della tua vita e delle persone che incontri.