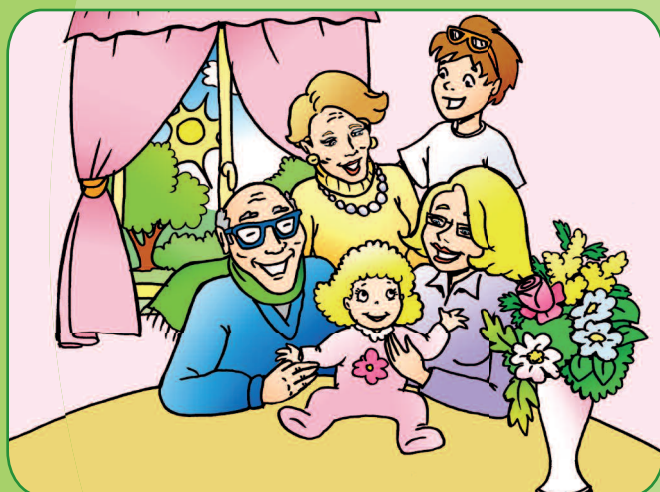


## E PER CHI GUIDA ...

E per le persone anziane che ancora guidano, va sempre raccomandata un'estrema cautela nell'assunzione di alcol. Prima della guida è meglio astenersi totalmente dall'assumere alcolici!



***In qualunque fase della vita  
protegersi dalle conseguenze  
negative dell'alcol è un  
investimento in salute e  
in sicurezza per tutti***

## Numeri utili:

Telefono Verde Alcol  
Istituto Superiore di Sanità  
tel. 800 632000

AICAT-Associazione Italiana dei Club  
Alcolologici Territoriali  
tel. 800 974250

AA-Alcolisti Anonimi  
tel. 06 6636620

Gruppi Al-Anon/Alateen  
per familiari ed amici di alcolisti  
tel. 800 087897

Per approfondire:  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)  
[www.epicentro.iss.it/alcol](http://www.epicentro.iss.it/alcol)  
[www.alcologiaitaliana.com](http://www.alcologiaitaliana.com)  
[www.alcolonline.it](http://www.alcolonline.it)

Con il contributo del Ministero della Salute - Direzione Generale della Comunicazione e Relazioni Istituzionali - nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della Legge 125/2001, e con la collaborazione della Società Italiana di Alcologia.



# Alcol e Anziani

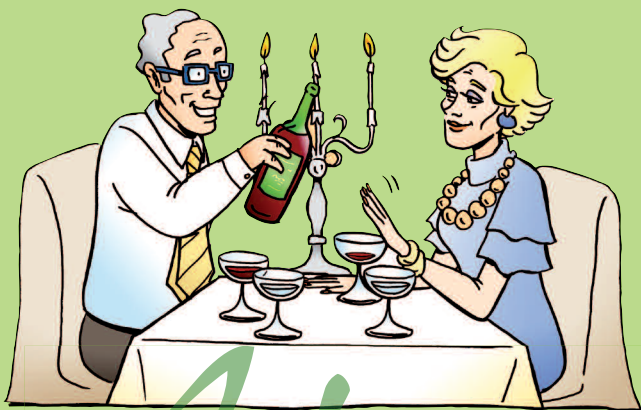
Per informazioni:  
[alcol@iss.it](mailto:alcol@iss.it)

## L'ORGANISMO CAMBIA CON L'AVANZARE DELL'ETÀ

Consumare bevande alcoliche è un'abitudine diffusa nella società e fa parte della tradizione italiana. Con l'avanzare dell'età, tuttavia, è importante tenere presente che il fisico ha meno difese nei confronti dell'alcol.

In particolare, i cambiamenti sopraggiunti nell'organismo rendono le persone più vulnerabili all'alcol dopo i 65 anni per diversi motivi:

- si riduce la capacità di metabolizzare (digerire) l'alcol
- si riduce la quantità di acqua presente nell'organismo e si ha, quindi, una minore capacità di diluire l'alcol e di tollerarne gli effetti



## IL CONSUMO GIORNALIERO CONSENTITO

Per ridurre il rischio per la salute degli ultra 65enni, è importante rispettare e **non superare il limite giornaliero di consumo pari ad una unità alcolica**

**1 unità alcolica corrisponde a 1 bicchiere circa di:**

	<b>birra</b> 4,5° bicchiere 330 ml
	<b>vino</b> 12° bicchiere 125 ml
	<b>aperitivo alcolico</b> 18° bicchiere 80 ml
	<b>cocktail alcolico</b> 36° bicchiere 40 ml

A parità di quantità consumate, i livelli di concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia), possono però variare da persona a persona in funzione di alcune variabili:

- il sesso: l'organismo femminile ha una capacità dimezzata, rispetto a quella maschile, di smaltire l'alcol ingerito;
- la massa corporea: nelle persone più magre, la ridotta quantità di grassi e di liquidi corporei rende più vulnerabili agli effetti dell'alcol;
- l'assunzione a stomaco pieno o vuoto: il cibo presente nello stomaco rallenta l'assorbimento dell'alcol.

## ATTENZIONE ALLE INTERAZIONI ALCOL e FARMACI

Se si assumono farmaci (ad es. aspirina, antinfiammatori, antidolorifici, antibiotici e sedativi) bere alcol può provocare reazioni indesiderate, anche gravissime, oltre a ridurre o potenziare gli effetti dei farmaci assunti.

## ALCOL e MALATTIE

Bere alcol può peggiorare le malattie croniche già presenti (ad es. malattie del fegato e del pancreas) o favorirne l'insorgenza. Nel caso di ipertensione, il consumo di alcol è fortemente controindicato.

**È bene chiedere sempre consiglio al medico**

# Alcol e Anziani