

ALCOL E SALUTE

INFORMAZIONI PER ANZIANI, FAMIGLIE
E ASSISTENTI SANITARI



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Livelli sicuri di consumo di alcol.
- Segni di un problema di alcolismo.
- Strategie per ridurre il consumo di alcol.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

In Canada, circa l'80% degli adulti consuma alcolici. Per molti, "bere qualcosa" fa parte della vita sociale. L'alcol agisce inizialmente come uno stimolante cerebrale prima di diventare un depressivo, quindi per molte persone bere una birra, un bicchiere di vino o un cocktail è un'aggiunta piacevole al pasto o a un incontro, che crea una sensazione di relax e intensifica le risposte sociali ed emotive.

Per alcuni, l'alcol può creare una dipendenza.



Quando si assume una quantità elevata di alcol, si scatena il suo effetto depressivo. Il consumo incontrollato di alcol può danneggiare non solo la salute, ma anche la vita privata, sociale e talvolta professionale. Anche quando non si tratta di una dipendenza, l'alcol può portare a un consumo problematico.

Inoltre, sia per i bevitori di compagnia che per gli alcolisti, l'assunzione di alcol può causare o contribuire a una serie di malattie, tra cui cancro, malattie cardiache, diabete e altre patologie croniche. Per alcuni, è addirittura fatale, rappresentando quasi il 2% della causa di decessi in Canada.



QUALI SONO I RISCHI DELLA SOMMINISTRAZIONE DI ALCOL?

Il consumo di alcol presenta rischi per la salute e l'aspettativa di vita. In Ontario, oltre il 20% degli adulti è a rischio di subire gli impatti negativi a lungo termine dovuti all'alcol.









QUANDO DIVENTA TROPPO?

La quantità innocua di alcol dipende dal peso corporeo, dalla taglia, dall'età e dal genere. Le donne assorbono più alcol degli uomini, quindi il rischio di danni epatici da alcol è più elevato.



Le donne anziane con un fegato sano non dovrebbero bere più di una bevanda alcolica al giorno (o cinque in una settimana). Invece, gli uomini anziani con un fegato sano non dovrebbero bere più di una o due bevande alcoliche al giorno (o 7 in una settimana). L'assunzione di due o tre bevande alcoliche al giorno e il binge drinking possono danneggiare il fegato. Si parla di binge drinking quando si bevono più di cinque drink in una sola volta. Se si è già affetti da una patologia epatica, è necessario smettere di bere alcolici.

Consumo di bevande alcoliche consigliato in una settimana

Tipi di alcol	Donne	Uomini
BIRRA 12 once (341 ml) di birra (lattina piccola)	 5 lattine a settimana	 7 lattine a settimana
VINO 5 once (142 ml) di vino	 5 bicchieri a settimana	 7 bicchieri a settimana
LIQUORI 1½ once (43 ml) di liquori o superalcolici (gin, rum, whisky e altri)	  5 bicchierini a settimana	  7 bicchierini a settimana

COSA CONTIENE UNA BEVANDA?

Una problematica nel calcolare il proprio livello di consumo di alcolici è correlata alla misurazione. Il vino, la birra, i liquori e il sidro contengono percentuali diverse di alcol: maggiore è la percentuale, maggiore è il contenuto di alcol. Il corpo impiega un'ora per metabolizzare 10 ml di alcol e nulla può accelerare questo processo. Il tipo di bevanda alcolica, la taglia e il peso del soggetto sono fattori che determinano i limiti giornalieri. In generale, una bevanda è:



12 once (330 ml)
di birra

(lattina piccola di birra)



5 once (142 ml) di vino



1,5 once (43 ml) di
liquori o superalcolici
(gin, rum, whisky e altri)

BIRRA

La dimensione standard di una lattina di birra in Nord America è di 12 once (330 ml) e in Canada la gradazione alcolica della birra varia tra il 4% il 6%.



VINO

La dose standard di vino al ristorante è un bicchiere da 5 once (142 ml) e in Canada la gradazione alcolica del vino è in media del 12%.



LIQUORI

Molti liquori contengono fino al 40% di alcol.
Una misura standard è di 1,5 once (43 ml).



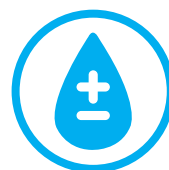
CHE IMPATTO HA L'ALCOL SULLA SALUTE?

Il consumo eccessivo di alcol è associato a molte condizioni croniche, in particolare al cancro. L'alcol presenta molti rischi per la salute né ha alcun beneficio per la salute. Ciò è in contrasto con l'errata convinzione comune che il vino rosso, ad esempio, abbia effetti benefici sulla salute del cuore.



È importante la quantità di alcol ingerita, non la tipologia. Alcuni degli effetti e dei rischi specifici per la salute dell'abuso di alcol includono:

- ipertensione arteriosa, che aumenta il rischio di insufficienza cardiaca, danni ai reni, danni al cervello e



ictus

- depressione
- danni al fegato
- anemia
- danni al sistema nervoso
- sindrome di Wernicke-Korsakoff, una grave forma di danno cerebrale che provoca mancanza di coordinazione muscolare, gravi problemi di memoria, allucinazioni e disturbi della vista
- molteplici tipi di cancro



CHE IMPATTO HA L'ALCOL SULL'ASPETTATIVA DI VITA?

Il consumo di alcol in generale e il consumo eccessivo in particolare riducono l'aspettativa di vita. L'alcolismo grave può togliere da 10 a 12 anni di vita.

CHE IMPATTO HA L'UTILIZZO DI ALCOL CON I FARMACI?

È pericoloso assumere alcolici unitamente a farmaci da prescrizione e da banco, come ad esempio:

- antibiotici
- anticoagulanti
- antidepressivi
- sedativi
- antidolorifici
- rilassanti muscolari



COSA SI INTENDE PER ALCOLISMO?

L'alcolismo, o disturbo da utilizzo di alcol (AUD), è il consumo incontrollato di bevande alcoliche al punto da danneggiare la salute e la vita sociale. Spesso si parla di bevitore problematico, ossia una persona non necessariamente dipendente dall'alcol, ma che può avere problemi di salute o conflitti nella vita sociale o lavorativa a causa di un consumo regolare o eccessivo di alcol. La linea di demarcazione tra il bere problematico e il disturbo da utilizzo di alcol può essere confusa.

COME SI RICONOSCE L'ALCOLISMO?

Porsi delle domande sul proprio consumo di alcol può aiutare a riflettere sul ruolo che l'alcol ha nella propria vita. Le domande da porsi sono le seguenti:

Porsi delle domande sul proprio consumo di alcol può aiutare a riflettere sul ruolo che l'alcol ha nella propria vita. Le domande da porsi sono le seguenti:

1. Bevi mai da solo?
2. Riesci a smettere di bere una volta iniziato?
3. Pensi di avere un problema con l'alcol?
4. Utilizzi l'alcol per risolvere i problemi della vita?
5. Preferisci trascorrere del tempo con amici o colleghi che bevono alcolici?
6. Il consumo di alcol ha mai causato la perdita di lavoro o di eventi sociali?

Alcuni sintomi di un consumo di alcol più grave includono:

- sudorazione eccessiva
- sbalzi d'umore o depressione
- perdita di memoria dopo aver bevuto
- disfunzione erettile
- insonnia
- allucinazioni



Se le risposte ad alcune domande di cui sopra sono affermative o si presenta uno dei sintomi riportati, è possibile trarre beneficio dall'esame del rapporto con l'alcol.

QUALI SONO I CONSIGLI PER RIDURRE LA QUANTITÀ DI ALCOL ASSUNTA?

Se il desiderio è quello di ridurre l'assunzione di alcol, è necessario impiegare alcune di queste strategie:



- Scrivere l'obiettivo di quanti bicchieri a settimana consumare e contare i bicchieri nel corso della settimana. Dire a un amico o a un familiare il tuo obiettivo.
- Misurare le bevande alcoliche per assicurarsi di bere sempre una bevanda standard.
- Intervallare le bevande alcoliche con soda o bibite analcoliche, acqua o qualsiasi altra bevanda.
- Evitare i "fattori scatenanti", ossia le circostanze in cui si pensa di pensare di bere troppo, ad esempio, incontrare gli amici in una caffetteria invece che in un bar.
- Intraprendere attività diverse dal bere per rilassarsi.
- Mangiare. Non affidarsi all'alcol per le proprie calorie.
- Stabilire giorni, settimane, mesi o anni senza alcol.
- Imparare le ricette dei "cocktail analcolici".
- Cercare birra o vino a basso contenuto alcolico.



Alcune frasi per far capire agli altri che si sta cercando di limitare il consumo di alcolici sono:

1. Devo guidare
2. Grazie, ma non ne ho proprio voglia adesso
3. Ho raggiunto il mio limite
4. Più tardi devo lavorare
5. Mi devo alzare presto



DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

ASSOCIAZIONE CANADESE PER LA SALUTE MENTALE

Fornisce risorse e strumenti sull'uso di sostanze, sulle dipendenze e sulla salute mentale.



www.toronto.cmha.ca

COALIZIONE CANADESE PER LA SALUTE MENTALE DEGLI ANZIANI

L'Associazione canadese per la salute mentale fornisce informazioni e servizi alle persone che stanno lottando contro un problema di salute mentale e che vorrebbero ricevere un sostegno.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383 ext. 223

CONNEXONTARIO

ConnexOntario fornisce informazioni gratuite e confidenziali sui servizi sanitari per le persone con problemi di alcol e droga, malattie mentali e/o gioco d'azzardo. I servizi di informazione e consultazione sono disponibili 24 ore su 24.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

PROGRAMMA DI SENSIBILIZZAZIONE ALLE DIPENDENZE (COPA)

Il programma COPA aiuta gli anziani che lottano contro le dipendenze che hanno un impatto sulla loro vita quotidiana. I servizi includono: trattamenti basati sulla sensibilità, visite a domicilio, riduzione del danno e altro ancora.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

CENTRO PER LE DIPENDENZE E LA SALUTE MENTALE

Offre servizi di consulenza per persone che lottano contro l'alcolismo ed è una fonte di informazioni sulle dipendenze, sulle strategie di gestione e su ulteriori risorse.



www.camh.ca



1-800-463-2338

RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Vita più lunga e migliorata: guida per un invecchiamento sano

ULTERIORI RISORSE SANITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione sanitaria anticipata: modalità di approccio alla conversazione
- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Consigli generali per gestire i problemi di memoria
- Miglioramento dell'alimentazione con l'avanzamento dell'età
- Miglioramento dell'incontinenza urinaria
- Gestione dello stress dell'assistente sanitario
- Gestione del dolore cronico
- Gestione delle comuni condizioni di salute mentale negli anziani
- Gestione della stitichezza
- Gestione del deterioramento cognitivo lieve, della malattia di Alzheimer e di altre demenze
- Gestione di molteplici condizioni di salute croniche
- Gestione dell'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestione del sonno negli anziani
- Gestione dei disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenzione delle cadute in casa
- Riconoscimento e gestione dell'ansia
- Riconoscimento e gestione del delirio
- Riconoscimento e gestione della depressione
- Riconoscimento e gestione dell'ipoacusia
- Somministrazione sicura dei farmaci agli anziani
- Sostituti decisionali e procure
- Comprensione delle opzioni di cure palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Opzioni di trasporto nella comunità
- Servizi di valutazione della guida
- Abuso senile
- Finanziamento agli ausili per la mobilità dal programma di dispositivi assistenziali
- Opzioni abitative per gli anziani
- Modalità di iscrizione al servizio Wheel-Trans
- Pasti a domicilio

Per ulteriori risorse per gli anziani, le famiglie e gli assistenti sanitari, visita il sito web www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation.

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, una diagnosi o un trattamento di un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



**La fondazione
Ben e Hilda
Katz**



La fondazione Mon Sheong e la fondazione Ben e Hilda Katz hanno generosamente fornito un finanziamento a sostegno della stampa e della traduzione delle nostre risorse educative per un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il proprio Programma di sovvenzioni comunitarie per anziani.