PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1209 di mercoledì 23 marzo 2005

Alcol: conoscere per non rischiare

Un opuscolo per sfatare i luoghi comuni e per cambiare le cattive abitudini.

Pubblicità

Il consumo di alcol può essere fonte di rischi e malattie; rischio che aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate. In occasione del Mese della prevenzione alcologica, indetto per il mese di aprile, sono state promosse iniziative di informazione per favorire atteggiamenti corretti nei confronti del bere.

Tra le campagne informative rivolte a tutta la popolazione, nell'ambito del progetto PRISMA (Identificazione Strategie di management dei problemi Alcolcorrelati) è stato realizzato l'opuscolo "Alcol: sai cosa bevi? Più sai, meno rischi".

La pubblicazione aiuta a far comprendere se si ha un corretto atteggiamento di fronte all'alcol, se quelle che noi riteniamo quantità "sicure" lo sono realmente.
La pubblicazione sfata inoltre molti luoghi comuni, ad esempio quello che l'alcol aiuta a riprendersi da uno shock. In realtà provoca la dilatazione dei capillari determinando un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello. Così come non è vero che l'alcol dia forza. L'alcol infatti è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall' alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.
Una considerazione che dovrebbe indurre i lavoratori che consumano alcol per "riprendere le forze" ad abbandonare questa insana abitudine...

La pubblicazione intende proporre un percorso guidato,un programma in sei punti, per uno stile di vita più sano, per ridurre il bere.

L'opuscolo è consultabile qui.

[Ricordiamo che sul tema Alcol e lavoro è disponibile gratuitamente on line anche un altro specifico opuscolo].

---

www.puntosicuro.it