



Con il patrocinio del

Ministro per lo Sport e i Giovani



InFormaTeen



Attenzione all'alcol!



ConFederazione
Oncologi Cardiologi Ematologi



Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 12% dei teenager fuma regolarmente, il 15% beve troppi alcolici e il 26% degli under 18 è sovrappeso (o addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori).

La prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.

Ecco perché un giovane deve prestare attenzione all'alcol...

L'alcol non è un alimento, quindi è inutile per il funzionamento dell'organismo. Viene assorbito per l'80% dalla prima parte dell'intestino e il 20% dallo stomaco. Se questo è vuoto, l'assunzione sarà dunque molto più rapida. Dopo essere stato ingerito viene filtrato dal fegato, e da lì circola trasportato nel sangue.

Non esiste una dose sicura sotto la quale i benefici dell'alcol superino i danni.

L'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 16 anni, perché l'organismo non può "digerirlo" in maniera efficace e si producono più rapidamente fenomeni di intossicazione.

L'alcol è una sostanza **potenzialmente cancerogena**.

Induce facilmente dipendenza e danneggia le cellule di molti organi, primi tra i quali fegato e sistema nervoso centrale. L'uso e l'abuso di questa sostanza, a lungo andare può essere causa di diverse malattie, sia acute che croniche, tra cui cirrosi del fegato, diabete, tumori, patologie cardiovascolari e neuropsichiatriche.

Non è facile riconoscerne l'abuso in quanto i suoi effetti più evidenti sono simili a quelli dell'invecchiamento, soprattutto tra i più anziani. Ma chiunque, con un determinato tasso alcolico nelle vene, presenta sintomi ben precisi soprattutto a livello percettivo, per questo **chi beve non deve guidare**.



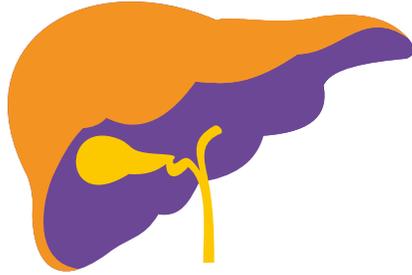
L'alcol apporta circa 7 Kcalorie per grammo, ma **non è un nutriente** come lo sono ad esempio proteine, carboidrati o grassi alimentari. Il suo consumo non è quindi utile all'organismo.

A parità di sostanza introdotta, il tasso alcolemico risulterà sempre maggiore, con effetti più marcati.

Ma non solo. La funzionalità dei primi organi deputati ad assorbire l'alcol (**fegato e reni**) diminuisce progressivamente con l'età e all'aumentare delle sostanze introdotte.

Sull'alcol poi vi sono molti luoghi comuni duri a morire. Per esempio: **non è vero che favorisce il sonno** e non può essere un rimedio efficace per rilassarsi. Anche una piccola quantità di alcol è sufficiente per influenzare negativamente il sonno.

Poi **non riscalda il corpo!** Dà sì una sensazione di calore, ma questa è solo temporanea. L'alcol è infatti un vasodilatatore periferico e aumenta la quantità di sangue che circola sotto la pelle. A causa di questo processo il calore interno del corpo viene disperso verso l'esterno. Quando l'effetto viene meno, se si è bevuto molto e se la temperatura è rigida, si avvertono intensi e improvvisi brividi di freddo.



Altri consigli di benessere

Attenti all'abbronzatura!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma sono anche un fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore della pelle molto aggressivo. **Usa sempre una crema protettiva** (sia al mare che in montagna).

No al doping!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine. E poi il **doping è un imbroglio**, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi!

Solo sesso protetto!

Avere rapporti senza precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie. **Usa sempre una contraccezione responsabile e sicura!**

Niente lampade solari!

Attenzione, **possono provocare il cancro tanto quanto le sigarette**. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

Vaccinazioni? Sì grazie!

La strategia migliore per combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario deve essere "aggiornato" e potenziato attraverso i vaccini. **Quello contro l'HPV protegge da alcuni tumori.**



 **ConFederazione Oncologi Cardiologi Ematologi**



Francesco Cognetti, Presidente
Giordano Beretta, Vicepresidente
Paolo Corradini, Vicepresidente
Ciro Indolfi, Vicepresidente
Fabrizio Pane, Tesoriere
Mauro Boldrini, Direttore della comunicazione

Segreteria FOCE

Viale Maresciallo Pilsudski 118 – 00197 Roma
06 8553259
segreteria@foce.online

Ideazione e realizzazione



Con il contributo non condizionante di

