

**l'alcol può essere pericoloso,
non ne abusare.**

una pubblicazione dell'
unità operativa dipendenze patologiche di macerata
asur marche zona territoriali n. 9

contatti:
tel 0733.257597
fax 0733.257596
sert@asi9.marche.it

per domande e ulteriori informazioni:
stammibene@email.it

realizzato e stampato nel 2005
stampa: grafiche ciocca

www.stammibene.marche.it



alcol a nudo.

**tutto quello che volevi sapere
e non ti hanno mai detto.**

INDICE

I' IDENTIKIT	descrizione / alcolici / superalcolici
II CORPO	ingestione / assorbimento / effetto / rischi
la GUIDA	sicurezza / processi / alcolemia / legge
le RELAZIONI	influenze / push & pull / test / sos sbronza
II MARKETING	pubblicità / alcopops / travestimenti

alcol a nudo.

l'alcol è'

un fenomeno controverso. fa parte della società in cui viviamo da molti secoli, può essere considerato un alimento o una droga a seconda del suo uso/abuso e dal lato da cui lo si guarda.

un piacere. che quando accompagna un pasto in moderate quantità non fa male, anzi, per molti studiosi è utile.

una temibile sostanza d'abuso. che provoca danni alla salute, che mette a rischio la guida, che modifica percezioni e comportamenti.

un prodotto di consumo. il mercato delle bevande alcoliche produce fatturati da capogiro ad aziende di molte nazioni.

un problema sociale. l'alcol causa malattie e incidenti come nessuna altra sostanza.

tante facce, tante voci. interessi contrapposti, punti di vista inconciliabili, chi esalta l'alcol e chi lo attacca, chi propone un uso moderato e chi neanche quello.

uso consapevole. da qualsiasi prospettiva lo si guardi le informazioni aiutano a capire e a scegliere per se stessi.

comitato scientifico
dr. gianni giuli / dott.ssa laura germani
hanno curato i contenuti
sig. alberto croci / dott.ssa alessandra morbidelli / ass. soc. juri muccichini
dott. paolo nanni / dr. nicola re dionigi
progetto grafico e copywriting
dott. paolo nanni

identikit

nome

alcol etilico o etanolo

formula chimica

$\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$

descrizione

è un idrocarburo liquido incolore con un odore caratteristico. oltre ad essere presente in diversa concentrazione nelle bevande alcoliche viene usato anche come disinfettante o solvente.

unità di misura

la percentuale di alcol etilico o etanolo contenuta in una bevanda si misura in gradi pecentuali. le bevande fermentate non superano i 16 gradi. le bevande distillate raggiungono i 40-50 gradi.

procedimenti

- > fermentazione: dalla spremitura dell'uva e di numerosi cereali si ottiene un liquido contenente elevate quantità di zuccheri che per azione dei fermenti vengono trasformati in alcol etilico.
- > distillazione: mediante calore si estrae l'acqua dai liquidi precedentemente fermentati.

bevande alcoliche

l'alcol etilico è contenuto a concentrazioni differenti in diversi tipi di bevande.

alcolici 4~16%

gli alcolici comprendono le bevande fermentate come sidro, birra, vino e le bevande miscelate come cocktails, aperitivi e ready to drink.

superalcolici 20~95%

I superalcolici si distinguono a seconda del procedimento utilizzato.

distillati

dal vino si ottiene il brandy, dalle vinacce la grappa, dal sidro il calvados, dai cereali il gin, il whisky e la vodka, dalla melassa il rum. 40/50° è la gradazione media, ma si può arrivare fino a 90°.

liquori

miscugli di alcol più o meno diluito con essenze o estratti di piante aromatiche con aggiunta di zucchero (vi si possono aggiungere molti ingredienti: panna, latte, frutta, vino...). possono raggiungere anche il 90° di alcol.



alcol / corpo umano

il viaggio dell'alcol nel nostro corpo inizia dal tubo digerente dove viene assorbito molto rapidamente soprattutto dall'intestino tenue (ma anche dal cavo orale e dallo stomaco) per passare poi nel sangue. l'alcol si diffonde con grande facilità in tutto l'organismo (è solubile sia nei grassi che nell'acqua). dopo i primi 10 minuti ha già raggiunto cervello, cuore, fegato e reni. è nel fegato che la maggior parte dell'alcol viene eliminato dal corpo con una serie di trasformazioni (demolizione).

alcol ingerito / alcol assorbito

è possibile stabilire con precisione quanto alcol si è ingerito (vedi formula sotto e schema a fianco), è invece impossibile stabilire con precisione l'alcolemia (cioè la quantità presente nel sangue) perché dipende da molti fattori...

individuali: sesso, età, peso, conformazione genetica, etnia.
di situazione: velocità con cui si ingerisce, se lo stomaco è pieno oppure no.

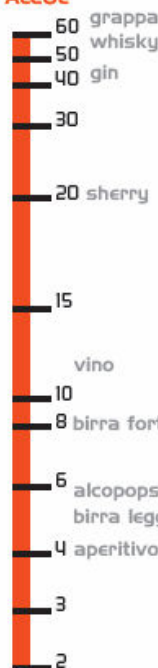
formula alcol ingerito

$\text{gradi} : 100 \times \text{volume (in ml)} \times 0,8 = \text{alcol puro (in gr)}$
(0,8 è la densità dell'alcol puro)

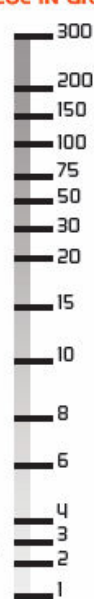
esempi:

birra	alcopop	vino	cocktail	superalcolico
330ml, 5% =13gr	330ml, 5% =13gr	125ml, 12% =12gr	250ml, 10% =20gr	40ml, 40% =13gr

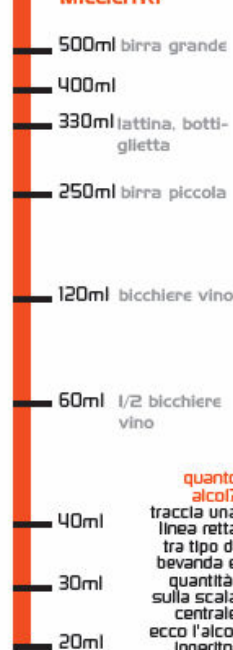
% ALCOL



ALCOL IN GRAMMI





800ml bottiglia VOLUME IN MILLILITRI




quanto
alcol?
traccia una
linea retta
tra tipo di
bevanda e
quantità.
sulla scala
centrale
ecco l'alcol
ingerito.

uso / abuso / abuso cronico

 **uso moderato.** l'uso modico di bevande alcoliche, anche quotidiano, non è un'abitudine a rischio. lo sostengono numerosi studiosi. il discorso cambia per i più giovani (sotto i 18 anni) per cui fino all'età adulta è sconsigliato qualsiasi tipo di uso.

 **sbronze del sabato sera.** invece uso e abuso per molti giovani e giovanissimi sono comportamenti frequenti, e di cui si sottovalutano i rischi. quelli legati alla guida e alla salute, ma anche e soprattutto quelli legati alle influenze sulla personalità e all'avvento del fenomeno di "tolleranza".

 **alcolismo.** la relazione con l'alcol diventa di dipendenza. se nell'abuso saltuario l'alcol aveva il ruolo di ottenere euforia o calmare ansie solo in alcune occasioni, nella dipendenza non si può fare a meno del bere per non incorrere nella crisi d'astinenza.

numeri

4 circa le ore che impiega il fegato per liberarsi dell'alcol di 2 drink.
70% la percentuale di alcol assimilata dopo soli 5 minuti dall'ingestione.
90% l'alcol demolito attraverso trasformazioni chimiche dal fegato.
10% la quota restante di alcol eliminata attraverso urina e polmoni.
30.000 circa i morti ogni anno in Italia per malattie correlate all'alcol.

effetti dell'alcol

raggiunto il cervello l'alcol agisce, distrugge neuroni qua e là, influenza ciò che percepiamo e ciò che facciamo.

a piccole dosi: ha un effetto euforizzante e stimolante che induce disinibizione, piacere, eccitazione.

a forti dosi: diventa un vero e proprio neurodepressivo che può portare nausea, mal di testa, confusione, depressione, difficoltà psicomotorie. si può arrivare al coma.

tolleranza

l'organismo a seguito di un consumo prolungato si adatta alla presenza di alcol per cui l'ebbrezza comparirà nel tempo solo con dosi di alcol sempre più elevate, questo fenomeno si chiama tolleranza.

dipendenza

favoriti dalla tolleranza i livelli di consumo si possono elevare fino a portare alla dipendenza...

psichica: quando la mancanza di alcol crea un disagio di tipo psicologico e/o non consente di affrontare situazioni.

fisica: quando l'interruzione dell'assunzione provoca sintomi fisici quali tremori alle mani, nervosismo e convulsioni.

danni fisici

i rischi per la salute correlati all'assunzione di alcol sono proporzionali a quanto se ne abusa e per quanto tempo...

i rischi per il corpo

cervello
ictus emorragici a causa dell'aumento della pressione, demenza (nei casi di alcolismo cronico).

bocca/esofago
modificazione della composizione della saliva, esofagiti, lesioni, ulcere all'esofago, aumenta il rischio di cancro per bocca, laringe, faringe, esofago.

sistema cardiocircolatorio
patologie del cuore, ipertensione arteriosa, aritmie, aumento del colesterolo.

fegato
epatiti acute, epatiti croniche alcoliche che con il tempo possono evolvere in cirrosi epatiche alcoliche. aumenta il rischio di cancro al fegato.

pancreas
pancreatiti acute e croniche.

stomaco
gastriti, ulcere. aumenta il rischio di tumore.

intestino
disturbi nell'assorbimento delle sostanze nutritive, diarrea.

sistema ormonale e sessualità
alterazione della concentrazione di ormoni sessuali, diminuzione della libido, infertilità.

i più giovani

entro i 18 anni (circa) il corpo completa il suo sviluppo, così pure il sistema enzimatico preposto alla metabolizzazione dell'alcol. la scarsa presenza di questi enzimi favorisce l'azione dannosa dell'alcol. in più...

cervello
influenza negativa sulla formazione della rete neurale.

scheletro
diminuzione della calcificazione ossea.

metabolismo
deficit dello sviluppo, obesità, disturbi del comportamento alimentare (bulimia/anoressia).

le donne

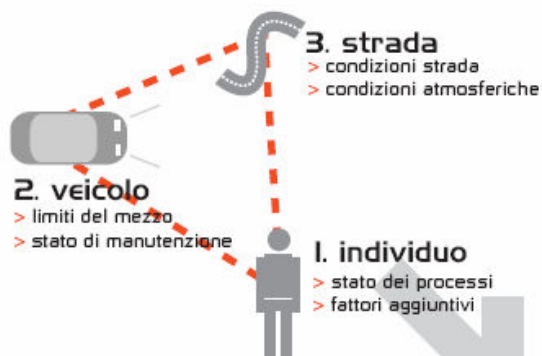
per caratteristiche genetiche il genere femminile è più esposto ai rischi descritti. inoltre...

gravidanza
aumenta rischio aborto spontaneo. se uso massiccio: sindrome alcolico-fetale che provoca al nascituro danni psicofisici.

sistema ormonale e sessualità
irregolarità mestruali, minore ovulazione. aumenta il rischio di tumore alla mammella.

alcol / guida

nella guida entrano in relazione 3 elementi, le cui condizioni sono in continuo cambiamento. l'**individuo** è il più importante perchè se i suoi processi sono al massimo è in grado di fronteggiare modificazioni anche improvvise del **veicolo** e della **strada**.



fattori aggiuntivi

alcol, droghe e farmaci, ma anche musica e luci (se c'è eccessiva esposizione), sono fattori che influenzano negativamente i processi impegnati nella guida.



PROCESSI

attenzione
stanchezza
stress
vista e udito
coordinazione
riflessi

tutti i processi individuali implicati nella guida sono enormemente influenzati dall'azione dell'alcol. la quantità di alcol presente nel corpo si definisce **alcolemia**, e si misura in grammi per litro di sangue.

la legge stabilisce a 0,50 grammi per litro di sangue il **limite alcolemico** oltre il quale l'influenza dell'alcol risulta un rischio per la guida.

> = 0,50

numeri

l'alcol è la prima causa di morte per giovani dai 15 ai 29 anni (incidenti).
30/60 i minuti entro cui l'alcolemia raggiunge il picco massimo.
40% gli incidenti stradali mortali collegati all'abuso di alcol.
50.000 gli incidenti stradali totali in Italia che ogni anno provoca l'alcol.
186 l'articolo del codice della strada che vieta di guidare in stato di ebbrezza (che non vuol dire necessariamente essere ubriaco e la legge non distingue tra autovetture, motorini, moto o biciclette).

tasso alcol / effetto

0,30 g/l	comincia a ridursi la percezione del rischio.
0,40 g/l	i riflessi rallentano, vigilanza ed elaborazione mentale più lente.
0,50 g/l	<u>limite legale per guidare.</u> si riduce la visione laterale e la capacità di percepire e reagire agli stimoli sonori e luminosi.
0,60 g/l	<u>movimenti e ostacoli percepiti con ritardo.</u> inoltre la visione laterale si riduce ulteriormente.
0,70 g/l	<u>tempi di reazione più alti.</u> l'alcol influisce sul coordinamento e sull'esecuzione dei normali movimenti necessari alla guida.
0,90 g/l	<u>percezioni scorrette.</u> diminuisce la capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri, delle traiettorie dei veicoli, della posizione degli oggetti.
1,10 g/l	<u>ebbrezza manifesta.</u> disturbi motori che rendono precario l'equilibrio. decisamente alterate le percezioni (ad esempio non si riesce a valutare con correttezza la posizione della propria vettura nella carreggiata), tendenza alla distrazione. le luci di altre vetture possono provocare accecamento momentaneo.
>1,20 g/l	<u>confusione mentale.</u> totale perdita della lucidità con conseguente sonnolenza (rischio di colpi di sonno).

$$\text{alcolemia} = \frac{\text{alcol ingerito (in grammi)}}{\text{peso (in kg)} \times k}$$

K = coefficiente di diffusione. per uomini 0,7; per donne 0,6.
n.b. la formula dà comunque un risultato molto approssimativo.

per restare sotto il limite

- > ovviamente la scelta più opportuna è evitare di bere.
- > se si beve, limitarsi a un drink (quindi un bicchiere di vino o una birra piccola o un cocktail).
- > accompagnare al drink qualcosa da mangiare.
- > non bere tutto di un fiato, ma centellinando.

per tornare sotto il limite

- > c'è solo un modo: aspettare. quanto? circa un'ora per ogni drink bevuto (ma è impossibile generalizzare).
- > è comunque opportuno bere acqua per reidratarsi.
- > è comunque opportuno comprare un etilometro portatile per verificare il proprio stato alcolemico (costa da 10 a 25 euro).

numeri

0,15 circa i grammi di alcol che il fegato riesce a smaltire ogni ora.
10 i punti tolti dalla patente per la guida in stato d'ebbrezza.
20 i punti tolti per la stessa infrazione ai neopatentati (primi 3 anni).
1,1% le persone fermate e controllate con test etilico (la più bassa d'Europa).

test / sanzioni art.186

> **l'accertamento dello stato di ebbrezza** si effettua con l'analisi dell'aria espirata mediante l'utilizzo dell'etilometro e/o attraverso esame del sangue.

> **se il conducente rifiuta di sottoporsi alla prova dell'alcolemia**, è punito con la stessa pena prevista per la guida in stato di ebbrezza.

> **chiunque guida in stato di ebbrezza** è punito, ove il fatto non costituisca più grave reato, con l'ammenda da 258 a 1032 euro e sospensione immediata della patente da 15 giorni a 3 mesi.

> **con la sospensione della patente** il prefetto ordina che il conducente si sottoponga a visita medica per la determinazione della dipendenza da sostanze alcoliche entro 60 giorni.

> **se nessun altro può guidare** al posto del sanzionato il veicolo viene trainato a sue spese.

> **se il risultato del test è sopra 1,50 g/l** il prefetto dispone, oltre le altre sanzioni, la sospensione della patente fino all'esito della visita medica (che per riavere la patente deve accertare la non dipendenza da alcol).



la prova è
effettuata
2 volte
nell'arco di
5 minuti.



la compagnia
assicurativa
ha diritto di
riversarsi per i
danni
effettuati
dalla guida in
stato di
ebbrezza.

limiti d'europa



0.00 g/l
rep. ceca, rep slo-
vacca, ungheria,
albania, croazia,
russia

0.20 g/l
svezia, polonia,
norvegia, estonia

0.50 g/l
italia, francia,
spagna, portogal-
lo, germania, bel-
gio, austria, sviz-
zera, danimarca,
olanda, finlandia,
grezia

0.80 g/l
regno unito, irlan-
da, lussemburgo,
malta

verso lo zero, dal 1998 in molti paesi d'europa i limiti alcolemici sono stati progressivamente abbassati. in italia lo 0,50 g/l è in vigore dal 1° gennaio 2004. il limite precedente era 0,80 g/l.

alcol / relazioni

l'alcol influenza il modo che abbiamo di relazionarci con gli altri... del resto è questa una delle proprietà che ne ha decretato il successo.

"ci vorrebbe una vita per enu-
merare i vantaggi dell'alcol"
luis bunuel

"non esistono donne brutte, di-
pende solo da quanta vodka bevi"
lord byron

"alle volte si sa quando il vino è
giù è lui che parla"
alessandro manzoni

"prima tu prendi un drink, poi il
drink ne prende un altro e infine
prende te"
francis scott fitzgerald

"il vino è il più certo e (senza
paragone) il più efficace conso-
latore"
giacomo leopardi

irresistibile

dunque per la durata del suo effetto l'alcol è in grado di influire su ciò che diciamo e facciamo. questo da molti consumatori non è visto come un limite, ma come valore aggiunto che può, ad esempio, "sostenere" l'andamento di una serata. questo accade soprattutto tra i giovani.



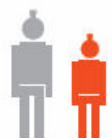
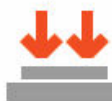
giovani / consumo push & pull

divertimento, socializzazione, disinibizione. abusare di alcolici può rappresentare per un giovane un utile strumento per ottenere (push) in breve tempo e senza sforzo ciò che normalmente richiederebbe più impegno, più coraggio, più fantasia.

oppure, cambiando punto di vista, l'abuso invece che "azione per" si può considerare una "reazione a" (pull). una risposta a momenti o interi periodi in cui si affacciano **ansia, tristezza, noia, delusioni**. in questi casi l'alcol può dare euforia e sedare le tensioni.

sempre + giovani

a riunire i due modi di vedere le cose c'è il semplice concetto di sballo o di ubriacatura. negli ultimi anni le ricerche sottolineano come si stia abbassando sempre più l'età in cui si appropria l'alcol allo scopo di sballo.



numeri

- 4 le possibilità in più di alcolismo cronico x chi beve già a 15 anni.
- 11-12 l'età media in italia d'approccio all'alcol (la più bassa d'europa).
- 12% i/le ragazzi/e che hanno avuto una sbronza all'età di 13 anni.
- 13% l'aumento di consumo tra i 14-15enni negli ultimi anni.
- 15 gli anni minimi previsti dalla legge per l'acquisto di alcolici.

il lato oscuro dello sballo

ma come sempre parlando di alcol bisogna valutare le due facce della medaglia. dall'altro punto di vista lo sballo alcolico presenta possibili conseguenze spiacevoli su comportamenti e relazioni.

rischi a breve termine

> **comportamenti:** guidare in stato di ebbrezza o salire in macchina di qualcuno che è in stato di ebbrezza / diventare irascibili, litigiosi / avere rapporti occasionali senza usare il preservativo / mettersi nei guai / rischiare il coma etilico.

> **relazioni:** lasciare una cattiva impressione su chi ci piace / dare confidenza o addirittura avere rapporti sessuali con chi non ci piace / dire e fare cose di cui ci vergogneremmo o che non rispecchiano ciò che siamo.

rischi a lungo termine

> **comportamenti e salute:** stabilire un legame sempre più a rischio con gli alcolici / rischiare conseguenze per la salute / incorrere in difficoltà di concentrazione e di memorizzazione.

> **relazioni:** farsi influenzare nel carattere, nelle priorità, nello stile di vita / mettere a rischio il lavoro o il percorso di studi che si sta portando avanti / compromettere rapporti con amici, familiari, partner.

dipendenza ricreazionale

esiste la falsa convinzione che l'unico tipo di dipendenza all'alcol sia quella cronica del cosiddetto alcolista. invece le relazioni di dipendenza che si possono instaurare con una sostanza d'abuso (alcol, ma anche marijuana, cocaina ecc.) possono essere di vario tipo. ad esempio, la dipendenza ricreazionale, indica una relazione con l'alcol legata allo sballo che si instaura singolarmente o in gruppo. ecco come si configura:

1. l'alcol diviene una risorsa fondamentale dell'uscita con il gruppo di amici. sintomi: la sensazione è che senza alcol non ci sarebbe lo stesso divertimento, e neanche la stessa complicità.
2. ancora peggio, l'alcol diviene l'occulto incantatore del gruppo. sintomi: si beve per far parte del gruppo, si beve ogni volta che ci si incontra, si beve per condire ogni esperienza.

il test

per capire se la tua relazione con l'alcol è a rischio prova il test di autovalutazione che trovi voltando pagina...

sos sbronza

e se comunque pensi possa capitare a te o a un amico di prendere una forte ubriacatura tieni bene a mente i consigli del dottor re nelle pagine che seguono al test...

TEST di autovalutazione per capire quanto e come bevi

1. fai in modo che in casa non manchi una scorta d'alcol? si ☐ a volte ☐ mai ☐
2. pensi che senza alcolici la serata sarebbe più noiosa? si ☐ a volte ☐ mai ☐
3. ti capita di bere anche quando sei da solo/a? si ☐ a volte ☐ mai ☐
4. al bar, pub o altro locale ordini sempre un alcolico? si ☐ a volte ☐ mai ☐
5. il fatto di bere alcolici ha provocato discussioni con amici, fidanzato/a, familiari? si ☐ a volte ☐ mai ☐
6. il fatto di bere alcolici ti ha provocato conseguenze spiacevoli sul lavoro o per lo studio? si ☐ a volte ☐ mai ☐

punteggio / calcola 2 punti per ogni "sì", 1 punto x ogni "a volte", 0 x ogni "mai".

8. qualcuno ti ha fatto notare che dovresti limitarti nel bere? si ☐ a volte ☐ mai ☐
9. hai l'abitudine di ubriacarti o diventare brillo almeno una sera a settimana? si ☐ a volte ☐ mai ☐
10. ti capita di metterti alla guida dell'auto (o moto, o motorino) in stato di ebbrezza (che non vuol dire ubriaco)? si ☐ a volte ☐ mai ☐
11. hai notato conseguenze negative per il tuo fisico (da pancetta a malattie)? si ☐ a volte ☐ mai ☐
12. hai notato conseguenze negative per la tua psiche (da piccole difficoltà di memoria a cambiamenti di personalità)? si ☐ a volte ☐ mai ☐

profili

da 0 a 2 - MODERATO OK
da 3 a 5 - QUASI MODERATO FAI ATTENZIONE
da 6 a 9 - ESAGERATO SEI A RISCHIO

profili

da 10 a 16 - ESAGERATISSIMO RISCHI MOLTO
da 17 a 24 - SMODATO TI CONVIENE FARE QUALCOSA PRIMA CHE SIA TARDI



i consigli antisbronza del dottor re

il dottor re dice che

"hai bevuto e sei euforico?"

1. **non metterti alla guida di veicoli.** rischi e fai rischiare gli altri.
2. **non assumere farmaci di alcun tipo.** nella migliore delle ipotesi non servono a nulla, nella peggiore aggravano la situazione. (è possibile un'eccezione solo per gastroprotettori in caso di bruciori di stomaco e vomito; o per la metadoxina che accelera lo smaltimento dell'alcol - ma l'alcol è comunque smaltito dall'organismo, se la sbronza è moderata a che serve tanta fretta?)
3. **in condizioni climatiche rigide proteggiti dal freddo.** meglio ancora... torna quanto prima a casa e mettili a letto.
4. **attento ai sintomi.** si possano verificare abbassamenti della glicemia, disidratazione con acidosi in caso di diarrea, alcolosi in caso di vomito. cerca assistenza medica in caso di malessere generale, comunque se fai questo non preoccuparti: vuol dire che riesci ancora ad autotutelarti. la prognosi è buona.

"e cosa fare quando hai davvero esagerato?"

da 1 a 2 grammi di alcol per litro di sangue



hai preso una sbronza omerica. da solo non puoi fare molto perché sei troppo obnubilato e sregolato nel comportamento. ti serve un amico che deve:

...sedare la tua litigiosità.
...metterti su un fianco se vomiti per impedirti di inalare il tuo vomito.
...se non hai traumi e sei in condizioni decenti ti deve accompagnare a casa dove devono esserci persone che ti sorvegliano.
...hai traumi? sei single? stai malissimo? il tuo amico deve portarti, direttamente o tramite il 118, al pronto soccorso.



intorno ai 3 grammi/litro

non vedi, non senti non parli, diciamo che respiri appena, la tua alcolemia viaggia almeno intorno ai 3 grammi di alcol per litro di sangue. rischi il coma, se non ci sei già, ti serve assistenza medica urgentissima che il tuo amorevole amico o ignaro passante si premurerà di farti avere.



oltre 3-4 grammi/litro

c'è un tizio vestito di bianco con delle chiavi in mano che ti chiede: "come ti chiami?". non c'è nessun bisogno di correre. si può fare tutto con calma tanto per te non cambia niente: hai lasciato questa valle di lacrime.

alcol / marketing

le bevande alcoliche sono beni di consumo a tutti gli effetti, e come merendine o capi d'abbigliamento sono lanciate da sapienti campagne pubblicitarie.

travestimenti

è soprattutto la tv ad essere satura di spot che lanciano nuove bevande e rinverdiscono l'immagine delle vecchie, rivestendo i prodotti di aure magiche, evocando ogni tipo d'attrattiva: sesso, amicizia, divertimento, trasgressione, successo, sicurezza in se stessi, avventura, originalità ecc. non importa se i concetti espressi sono contraddittori (ad es. conformismo e anticonformismo), l'importante è che la suggestione regga.

l'era degli alcopops

ultimo esempio di marketing camaleontico: gli "alcopops" e i "ready to drink", ufficialmente nati come alternativa alla birra, di sicuro lanciati con una campagna di comunicazione che strizza l'occhio ai più giovani: immagini e musi-



alcopops, aromatizzati alla frutta, bottiglietta da 33 cl, alcol al 5% circa.

che da videoclip, aspetto trendy, sapore dolce e fruttato che somiglia a quello di una bevanda analcolica, ecco rivolto agli adolescenti un seducente invito ad approcciare l'alcol.

travestimento 1 spot ingannevoli



è normale in pubblicità esaltare un prodotto. solo che l'alcol non è un prodotto qualunque... è la prima sostanza d'abuso, per età d'approccio e per conseguenze sulla salute dei più giovani.

slogan x tutti i gusti

doppio senso

"now you can mix more"
"the free spirit in everyone"

esagerati

"il gusto pieno della vita"
"il mio xyz non ha più confini"

campanilisti

"c'è più gusto ad essere italiani"
"questa milano da bere"

perentori

"prendi una decisione chiara"
"no xyz, no party"

filosofici

"live or exist, you've the key"
"feel yourself"

faccia tosta

"una di noi"
"il gusto della sincerità"

programmi "alcolici"

le pubblicità di alcolici sono tante, e non ci sono solo quelle in tv: un monitoraggio* che risale a qualche anno fa ha rilevato che nei palinsesti appare alcol e/o assunzione di alcol in media 1 volta ogni 13 minuti (escluse le pubblicità).

reti rai: **raiuno** 1 volta ogni 11 min / **raidue** 1 ogni 18 / **raitre** 1 ogni 13
reti private: **canalecinque** 1 ogni 16 / **italiauno** 1 ogni 16 / **retequattro** 1 ogni 11 / **lasette** 1 ogni 12

*eseguito dalla rgb di milano per l'ossfad nel 2001.

travestimento 2

luoghi comuni



l'alcol è stato nel corso dei secoli criticato e osannato. la benevolenza ha senz'altro prevalso, tanto che a questa sostanza sono stati attribuiti benefici esagerati se non assurdi. ecco una carrellata di luoghi comuni vecchi e nuovi.

l'alcol aumenta la forza **NO**

in realtà chi assume bevande alcoliche percepisce solo una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. le capacità cerebrali e motorie sono semmai ridotte.

l'alcol fa buon sangue **NO**

il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di aumento dei grassi presenti nel sangue.

l'alcol toglie la sete **NO**

è vero il contrario. l'alcol disidrata, cioè fa perdere acqua all'organismo e aumenta la sete poiché per metabolizzare alcol occorre molta acqua.

l'alcol aiuta a riprendersi da un malessere o da uno shock **NO**

al contrario: visto che provoca vasodilatazione periferica, fa diminuire l'afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.

l'alcol stimola e dà sicurezza **NI**

in effetti l'alcol ha l'effetto di disinibire ed eccitare, poi però, superata la fase di euforia iniziale, agisce come depressivo.

l'alcol fa bene al cuore **NI**

l'alcol non è a nessun titolo un medicinale. un bicchiere di vino a pasto secondo molti dietologi può far bene. ma è certo che l'assunzione non moderata di bevande alcoliche a lungo andare aumenta la pressione arteriosa e può contribuire alla comparsa di patologie cardiache.

l'alcol protegge dal freddo **NO**

la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie. in realtà il calore interno del corpo viene disperso all'esterno e la temperatura interna scende.

l'alcol aiuta la digestione **NO**

semmai la rallenta. in più determina un alterato svuotamento dello stomaco.

la birra fa latte **NO**

la donna non ha bisogno di birra per produrre latte ma soltanto di liquidi e cibi nutrienti, inoltre l'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino.

l'alcol aiuta nei rapporti sessuali **NI**

può favorire l'eccitazione sessuale, ma di certo può provocare riduzione della capacità di erezione nell'uomo e di ovulazione nella donna.

travestimento 3

inglese che fa trend



le bevande alcoliche inseguono le mode e i nuovi stili di vita e a volte li dettano, anche attraverso termini inglesi "very cool" che entrano a far parte del linguaggio comune.

dizionario english~italiano

alcopops-alcolici popolari: sono bevande alcoliche create per accattivarsi la fascia di mercato dei più giovani. contengono un misto di succo di frutta e alcol al 5-6% (la stessa percentuale della birra) di solito in bottigliette colorate e accattivanti da 33 cl.

happy hour-ora felice: appuntamento con i primi drink alcolici (di solito nel tardo pomeriggio) venduti a prezzo scontato. spesso un happy hour è offerto in un locale poco prima dell'apice della serata (ad esempio dalle 23 alle 24). l'idea è quella di incentivare le prime consumazioni... dopo qualche bevuta alcolica molti non faranno più attenzione a quanto costa un drink.

pre/after dinners-prima/dopo cena: le bevande pre dinners sono i cosiddetti aperitivi, che dovrebbero in teoria predisporre lo stomaco a ricevere il cibo, gli after dinners sono i cosiddetti digestivi.

ready to drink-pronti da bere: gli rtd si bevono direttamente dalla bottiglietta che tendenzialmente contiene 33 cl. di bevanda. la maggior parte degli rtd in commercio in italia sono alcopops, altri contengono cocktails di grido (black russian, havana e coca ecc.).

binge drinking-scorpacciata d'alcol: consumare massicce dosi di alcol in qualsiasi forma allo scopo di sballarsi.

rave-delirio: festa che si tiene generalmente in un magazzino abbandonato, sulla spiaggia o in un parco e dura tutta la notte.

after hour-ora dopo: è il prolungamento del ballo oltre l'ora di chiusura delle discoteche "standard". L'after hour comincia, di solito, in prima mattinata (tipicamente, domenica mattina) e si conclude intorno all'ora di pranzo o nel primo pomeriggio.

drink-unità alcolica: unità di misura di origine anglosassone. bere un drink vuol dire assumere una bevanda che contiene circa 12 grammi di alcol.

short drink-bevanda corta: cocktails aperitivi (pre dinners) o digestivi (after dinners).

long drink-bevanda lunga: cocktail a base di succo di frutta o acqua gassata.

straight-liscio: significa senza l'aggiunta di altri ingredienti e senza aggiunta di ghiaccio. "on the rock" significa invece con ghiaccio.