



Comunicato per i media dell'11 maggio 2017

## Alcol: quanto è troppo?

**In occasione della Settimana alcol, lanciata dall'UFSP, diverse manifestazioni in tutta la Svizzera permetteranno ai cittadini di riflettere sul proprio consumo di alcol. Ma chi beve nel nostro paese e secondo che modalità? Quali possono essere le conseguenze? Dipendenze Svizzera fa il punto della situazione e ricorda che è possibile cercare aiuto.**

In Svizzera, nove persone su dieci bevono almeno occasionalmente. Tra loro, il 20% presenta un consumo a rischio per la salute: si beve troppo o troppo spesso. Va anche detto che il consumo alcolico giornaliero degli uomini è il doppio rispetto a quello delle donne.

### **Le malattie legate all'alcol: i tumori ai primi posti**

Oltre a costituire un fattore di rischio per gli incidenti, spesso si dimentica che l'alcol, se bevuto in quantità eccessive e/o troppo spesso, può essere una concausa importante dell'insorgenza di vari tumori (all'esofago, al cavo orale, al fegato, al seno, al sistema gastrointestinale), dato che scatena nel nostro organismo dei processi strettamente legati alla comparsa e all'evoluzione di diverse patologie. Il 29% dei decessi legati all'alcol sono infatti dovuti a un tumore. All'incirca altrettanti sono causati da una cirrosi epatica (26%)<sup>1</sup>.

### **Come evitare un consumo a rischio?**

Il confine tra un consumo conviviale e un problema di dipendenza dall'alcol viene spesso superato in maniera impercettibile, gradualmente, per abitudine. Ci sono però dei trucchetti che permettono di tenere sotto controllo il proprio consumo alcolico:

- tra un bicchiere di alcol e l'altro conviene bere almeno una bibita analcolica;
- per spegnere la sete, meglio ricorrere a bevande analcoliche un po' speciali;
- non bere più di un bicchiere all'ora e globalmente non più di 4;
- non bere a stomaco vuoto;
- non farsi riempire il bicchiere prima di averlo vuotato;
- cercare di assaporare le bevande gustandole lentamente.

### **Reagire per tempo**

Interrogarsi sul proprio consumo alcolico è sempre utile. A tale scopo si possono utilizzare i vari strumenti proposti sul sito della campagna [www.alcohol-facts.ch/it](http://www.alcohol-facts.ch/it), gestita dall'UFSP, dai cantoni, da Dipendenze Svizzera, dal Fachverbandsucht, dal GREA e da Ticino Addiction. Grazie ai test disponibili sul sito, è possibile quantificare il proprio consumo. Inoltre è sempre una buona idea valutare la propria situazione con il medico di

---

<sup>1</sup> Marmet S., Gmel G., Gmel, G., Frick H., Rehm J., (2013). *Alcohol-attributable mortality in Switzerland between 1997 and 2011. Dipendenze Svizzera, Losanna.*



famiglia o rivolgendosi a un centro specializzato. Dipendenze Svizzera mette a disposizione il numero gratuito 0800 105 105, che offre informazioni e consulenza.

**Per saperne di più: prospetti e pagine web di Dipendenze Svizzera**

Documentazione informativa ► [shop.dipendenzesvizzera.ch](http://shop.dipendenzesvizzera.ch)

Alcol al lavoro ► [www.alcolallavoro.ch/](http://www.alcolallavoro.ch/)

Informazioni per chi vuole riflettere sul proprio consumo alcolico ► [L'alcol è un problema?](#)

Prospetto di 6 pagine con le principali informazioni in 11 lingue ► [Cosa dovrei sapere dell'alcol?](#)

La campagna è gestita dall'UFSP, dai cantoni, da Dipendenze Svizzera, dal Fachverbandsucht, dal GREA e da Ticino Addiction. Dall'11 al 21 maggio in tutta la Svizzera verranno organizzate diverse manifestazioni: [www.alcohol-facts.ch/it](http://www.alcohol-facts.ch/it)

**Per maggiori informazioni:**

Markus Meury

Addetto stampa

[mmeury@suchtschweiz.ch](mailto:mmeury@suchtschweiz.ch)

Tel.: 021 321 29 63

---

Dipendenze Svizzera è un centro nazionale di competenza nel settore delle dipendenze. Si occupa di ricerca, concepisce progetti di prevenzione e si impegna nell'ambito della politica sanitaria. Il suo obiettivo è prevenire o attenuare i problemi che risultano dal consumo di alcol e di altre sostanze psicoattive, nonché dal gioco d'azzardo o dall'uso di Internet.

**Sul nostro sito web ([www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)) trovate ulteriori informazioni su Dipendenze Svizzera.**

**Questo comunicato per i media è pubblicato anche sul sito di Dipendenze Svizzera: [www.dipendenzesvizzera.ch/aktuell](http://www.dipendenzesvizzera.ch/aktuell)**