

**OGNI DRINK CHE BEVI,
SI SOMMA A QUELLI CHE HAI GIÀ BEVUTO!**

Conta i bicchieri perché loro contano!!

Se pensi che l'alcol possa essere diventato un problema per te o per chi ti sta intorno, se hai domande, dubbi e incertezze non esitare e rivolgiti ai seguenti numeri:

Ass. QUASAR Onlus
335 402331

Coop. Sociale
Incontro
0573-50431

CEIS 0573-368701

Centro Alcológico:
0573-450835

Centro Alcológico
Regionale
055-7949650



Centro Alcológico Regionale - Provincia di Pistoia - Comune di Pistoia - Ass. Quasar - Progetto "Circuito Alcolout"

Ehi, ... tu!! ...

SAI COSA BEVI?

Più sai, meno rischi!



Sai cosa è l'alcol?

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e capace di indurre dipendenza sia biologica che psicologica, superiore alle droghe illegali. L'alcol può danneggiare tutti gli organi del tuo corpo (per esempio bocca, stomaco, fegato, cervello, sistema cardiaco, sistema riproduttivo) e può indurre a compiere comportamenti pericolosi, perdita del controllo e avere conseguenze molto gravi (violenze e abusi, gravidanze indesiderate, danni sul corpo irreparabili e tanti altri).

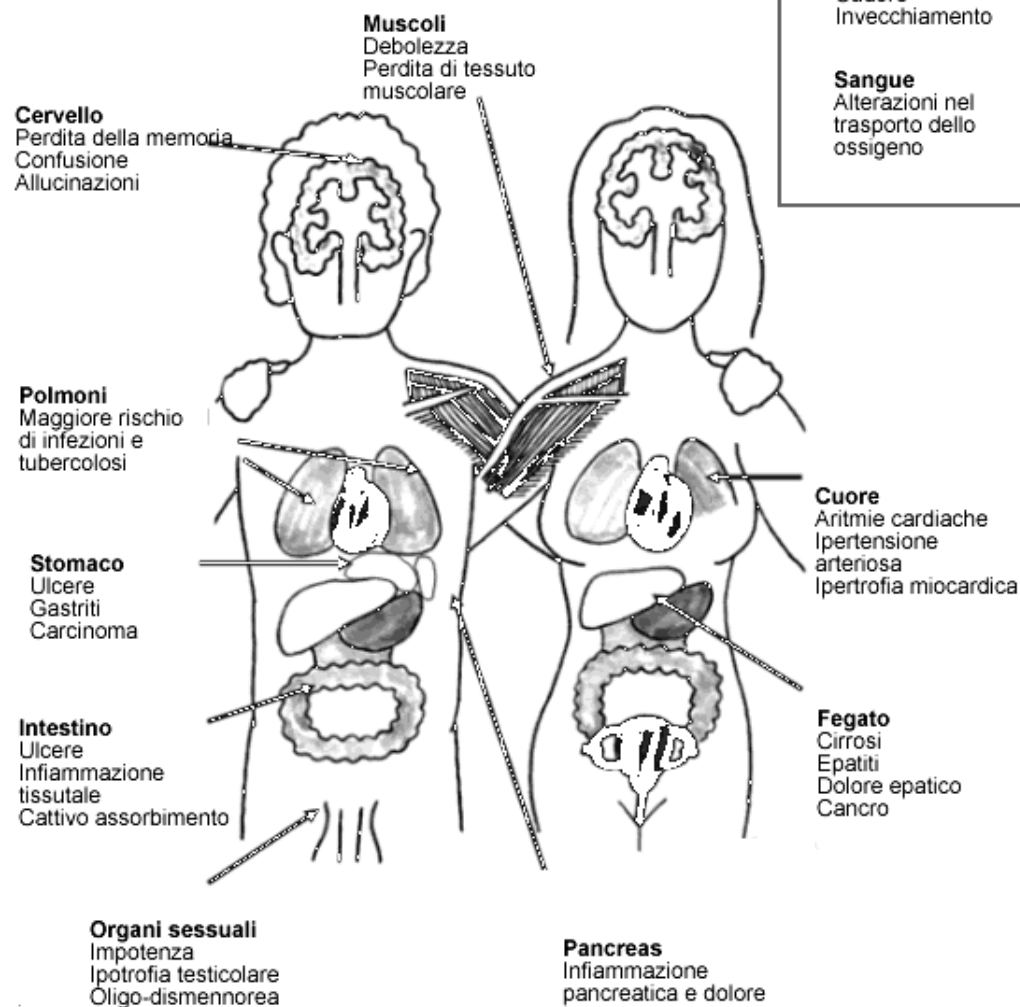
Dovresti evitare di bere se:

- sei a digiuno
- assumi farmaci
- soffri di malattie croniche o acute
- decidi di avere un bambino o sei in gravidanza
- hai avuto già problemi con l'alcol
- utilizzi macchinari e sostanze tossiche
- guidi un mezzo di trasporto (auto, motorino, bicicletta...)

Non affidarti ai luoghi comuni...non sempre si deve credere a quello che dicono gli altri !!!!

- **Dicono che** l'alcol riscalda??? In realtà fa perdere calore al tuo corpo e gli organi interni si raffreddano!!!
- **Dicono che** l'alcol fa "buon sangue"??? Non è vero! Impoverisce il tuo sangue e fa aumentare i grassi!!!
- **Dicono che** le bevande alcoliche sono dissetanti! Sei proprio sicuro? L'alcol blocca l'enzima che regola il flusso delle urine, fa urinare di più e aumenta la sensazione di sete!!!
- **Dicono che** l'alcol dà forza??? Non crederci! L'alcol è un sedativo e diminuisce la concentrazione, la percezione dell'affaticamento e del dolore. Inoltre, non tutte le calorie assunte con l'alcol possono essere smaltite con il lavoro muscolare!!
- **Dicono che** la birra fa latte??? Giovane mamma non crederci! La donna per produrre il latte ha bisogno di liquidi e cibi nutrienti, non di alcol!!!

I DANNI CAUSATI DALL'ALCOL



RICORDA: L'art. 186 del codice della strada vieta di guidare in stato di ebbrezza.

Si rischiano multe severe e il ritiro della patente di guida. La patente di guida non è un diritto, ma una concessione che lo Stato fa a certe regole.

Inoltre guidare dopo aver bevuto, mette a rischio la tua vita e quella di coloro che ti circondano.

