Alcol quiz

Soddisfa la tua sete di sapere!

Quanto ne sai sull'alcol? Forse conosci già celebri massime come «Il vino è il nettare degli dei» o «In vino veritas». Ma c'è molto altro da sapere: in una bottiglia di vino rosso ci sono più calorie che in una tavoletta di cioccolato? Un astronauta può bersi una buona bottiglia la sera prima del lancio? Un bicchiere di vino è l'ideale prima di andare a dormire? E quanto è troppo? Scoprilo subito!

Nota: più risposte possono essere giuste.

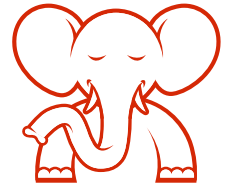
Chi regge meno l’alcol?

A

Le nonne

B

Gli uomini innamorati



C

Gli elefanti

La risposta giusta è A.

Le persone più anziane hanno meno acqua nel corpo e sono perciò più sensibili all'alcol. Gli anziani sono anche più a rischio perché devono assumere più spesso dei farmaci, i quali interagiscono pericolosamente con l'alcol.

Un astronauta festeggia con una bottiglia di champagne la sua ultima sera prima del lancio. A mezzanotte va a letto. Al più presto quando potrà decollare per la luna con il suo razzo?

A

Il mattino seguente, dopo un caffè

B

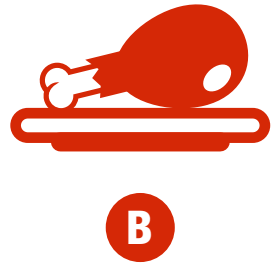
Dopo pranzo

C

Dopo una colazione anti-sbornia

D

Dopo una sauna



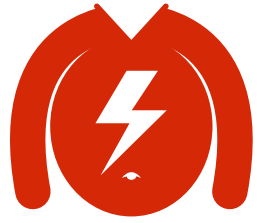
La risposta giusta è B.

Solo dopo circa 12 ore il corpo riesce a smaltire circa 1,2‰ di alcol (ca. 6 bicchieri per un uomo e 4 per una donna). Un caffè, la colazione o una potente sudata non aiutano affatto. Ma prima di un'importante missione è meglio non bere per niente – parola di astronauta.

Dopo la fondue ci vuole un grappino – fa bene allo stomaco?

A

Certo, mi fa digerire meglio.



B

Chiaro, così non mi viene il mal di stomaco.

C

No, perché la digestione è già abbastanza impegnativa.

La risposta esatta è C.

L’alcol ha un effetto calmante sui nervi dello stomaco, ma non agevola certo la digestione. Anzi, la rallenta – perché il formaggio deve stare in attesa nello stomaco finché non viene digerito l’alcol.

L’alcol fa bene al sesso?

A

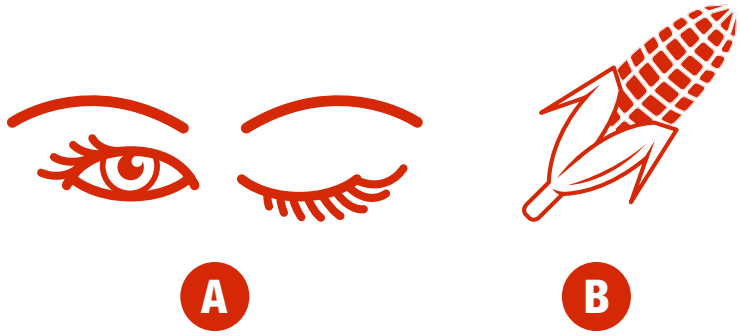
No, fa assumere rischi più alla leggera.

B

No, causa problemi di erezione.

C

Sì, migliora la qualità del rapporto.



Sono giuste le risposte A e B.

L’alcol ha un effetto disinibitorio. Quindi aumenta la possibilità di rapporti a rischio o con persone che non avresti avvicinato da sobrio. Inoltre, le bevande alcoliche abbassano il livello di testosterone e causano problemi di erezione.

L’alcol è veleno per il fegato. Ma ci sono altri rischi per la salute?

A

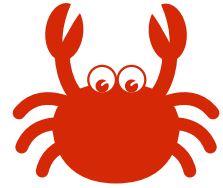
Sì, perché il cuore pompa l’alcol in tutto il corpo.

B

No, perché il fegato è il solo e unico organo preposto a smaltire l’alcol.

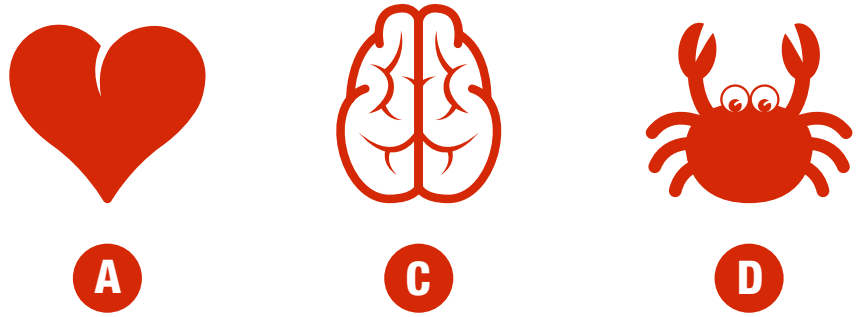
C

Sì, perché il cervello passa in «modalità ridotta» già dopo l’assunzione di poco alcol.



D

Sì, perché il consumo di alcol accresce il rischio di insorgenza di diversi tumori.



Le risposte giuste sono A, C e D.

Più alcol bevi, più ti esponi al rischio di ammalarti e
più aumenti i possibili danni che potresti subire.
L'alcol è responsabile, in parte o interamente, di oltre
60 malattie e può danneggiare praticamente qualsiasi organo.

Per quali motivi le donne incinte dovrebbero rinunciare all'alcol?

A

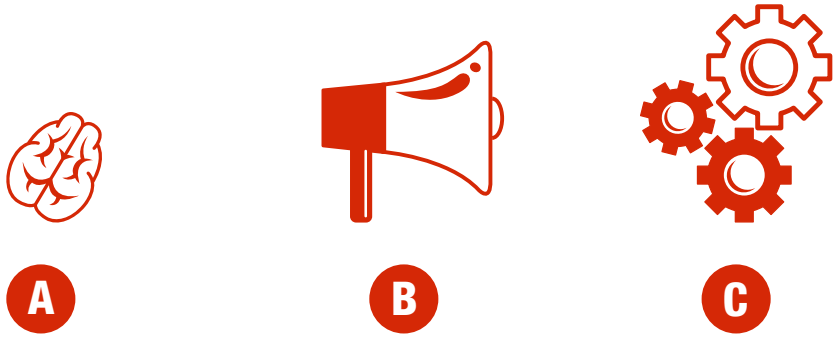
Per evitare di abbassare il QI del bambino.

B

Per evitare che il bambino piangerà più spesso e dormirà male.

C

Per evitare di compromettere la motricità fine del bambino.



Sono giuste tutte le risposte.

Tutti i sintomi menzionati possono essere la conseguenza di un eccessivo consumo di alcol in gravidanza. NB: non esiste un limite certo per quanto attiene ad un consumo di alcol a basso rischio in gravidanza. Se una donna incinta consuma alcol nelle prime due-tre settimane di gravidanza, l'embrione può subire danni così gravi da condurre all'aborto, ma esiste anche la possibilità che la gravidanza venga portata normalmente a termine.

Una bottiglia di vino rosso ha le stesse calorie di…

A

una tavoletta di cioccolato

B

sei lattine di energy drink

C

tre cosce di pollo

La risposta giusta è B.

Sei lattine di energy drink contengono circa 670 kcal, ovvero le stesse di una bottiglia di vino rosso. Le calorie di 100 g di burro sono solo leggermente superiori: quindi, grasso e alcol sono all'incirca ugualmente calorici. Inoltre, l'alcol stimola la mucosa gastrica e perciò la fame.

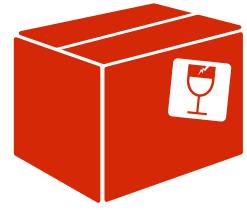
Quanto vino rosso non fa male alla salute?

A

Un bicchiere
al giorno

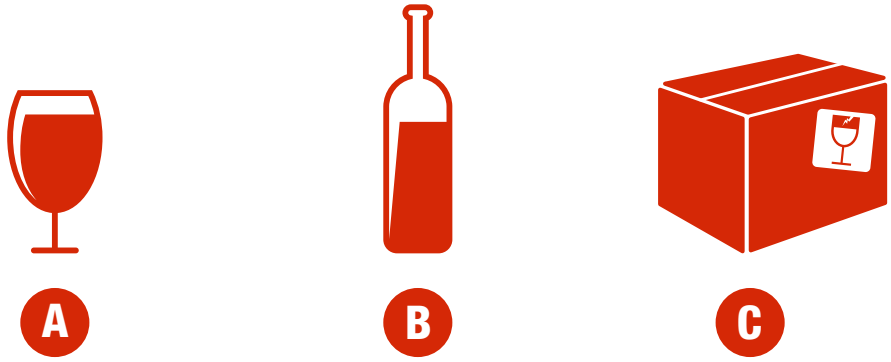
B

Una bottiglia
alla settimana



C

Un cartone
all’anno



Le risposte non sono né giuste né sbagliate.

Se un bicchiere di vino al giorno fa veramente bene al cuore e ti fa vivere più a lungo è incerto. Una cosa è certa: l'alcol è la causa di molte malattie. Se… ti sta a cuore il tuo cuore, con il movimento e un'alimentazione equilibrata vai comunque sul sicuro.

Quale di queste tre amiche ha bevuto più alcol?

A

Sabrina, che ha una temperatura corporea di 35,8 °C

B

Giulia, che ha una temperatura corporea di 36,1 °C

C

Tamara, che ha una temperatura corporea di 37,4 °C

La risposta giusta è A.

L’alcol dilata i vasi sanguigni e per questo dà un’apparente sensazione di caldo. Ma in realtà il consumo di alcol abbassa la temperatura corporea. Quindi, delle tre amiche è probabilmente Sabrina quella che ha bevuto di più.

C’è modo di tornare sobrio in un attimo?

A

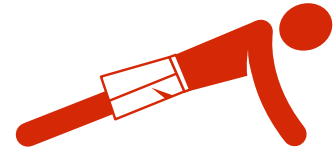
Certo, una bella doccia fredda e resuscito in un battibaleno.

B

No, devo riposarmi per alcune ore.

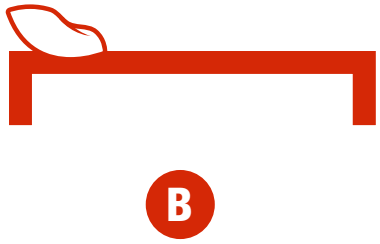
C

Metodo infallibile: un caffè per ogni bicchierino di vodka.



D

50 flessioni = effetto immediato!



La risposta giusta è B.

Non c’è modo per smaltire più in fretta l’alcol:
ci vuole il suo tempo. Il corpo di un adulto sano smaltisce
in un’ora da 0,1 a 0,15 ‰. Quindi, con un tasso di 0,5 ‰
ci metti da 3 a 5 ore per tornare sobrio.

Cosa aumenta con l’alcol?

A

La capacità di concentrazione

B

La propensione alla violenza

C

Le prestazioni atletiche

D

Il tatto

B

La risposta giusta è B.

L’alcol svolge un’azione inibitrice sulla parte del cervello responsabile del controllo. Ne consegue che può accrescere la propensione alla violenza: non a caso, l’alcol è presente nel 40% di tutti gli atti violenti e nel 25% dei casi di violenza domestica.

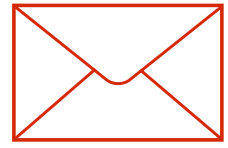
A cena mia sorella beve sempre mezza bottiglia di vino. Trovo che sia troppo. Come glielo dico?

A

In un momento di calma le parlo delicatamente del tema.

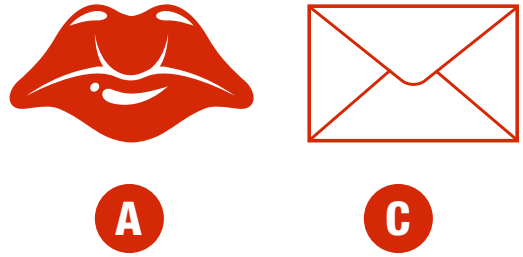
B

La prossima volta che vado a trovarla faccio apposta a portarle un cartone del peggior vino.



C

Le do l'indirizzo di un consultorio per le dipendenze, senza però colpevolizzarla.



Le risposte giuste sono A e C.

Quattro bicchieri di vino al giorno sono troppi per una donna. Esprimile le tue preoccupazioni senza colpevolizzarla e chiedile come lei stessa valuta il suo consumo di alcol. Se necessario, un centro di consulenza può aiutarti a preparare questo colloquio. Se tua sorella è d'accordo, gli specialisti possono aiutarla ad affrontare il problema.

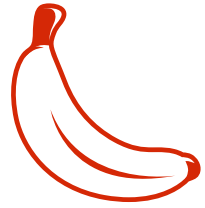
Che cosa si ingrandisce con il consumo di alcol?

A

Lo stomaco

B

Il seno

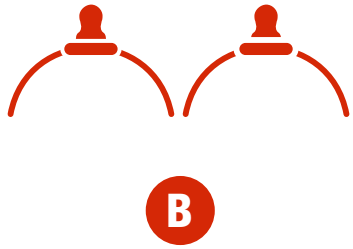


C

Il pene

D

Il cervello



La risposta giusta è B, ma solo per gli uomini.

L’eccessivo consumo di alcol comporta una diminuzione del livello di testosterone e l’assunzione di una grande quantità di calorie, creando quindi le condizioni ideali per lo sviluppo indesiderato del seno maschile. Per le donne, il rischio di tumore alla mammella aumenta già con un bicchiere al giorno.

In un’ora hai bevuto quattro birre. Come torni a casa?

A

Con la mia macchina

B

Con la mia bici

C

Con mia mamma

D

Non vado affatto a casa. Mi faccio un’altra birra!

La risposta giusta è C.

È meglio che chi beve si faccia dare un passaggio da qualcuno (e non per forza dalla mamma!). Lo 0,5 ‰ vale per la bici come per l'auto: nel caso di un controllo prendi di sicuro una multa e rischi anche il ritiro della patente.

Ieri sera Piero è stato in discoteca
e stamattina ha un vuoto di memoria.
Cosa potrebbe avere dimenticato?

A

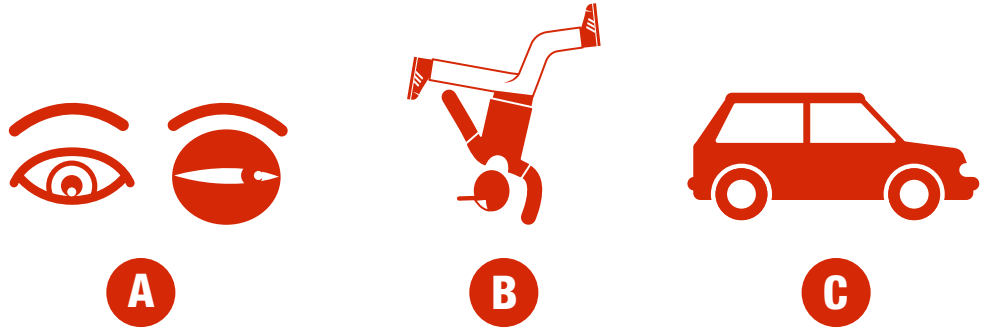
Di aver fatto a botte.

B

Di aver ballato in modo così imbarazzante che la sua performance sta già furoreggiando sul web.

C

Di aver perso la macchina giocando a poker.



Tutte le risposte sono possibili, perché un'amnesia non è una cosa da niente: quando beve troppo, Patrick diventa più spavaldo e non si comporta sempre in modo esemplare. Ma il giorno dopo non si ricorda di quello che ha fatto, perché l'eccessivo consumo di alcol compromette fortemente la memoria. Inoltre, frequenti black-out aumentano la probabilità di ferirsi sotto gli effetti dell'alcol.

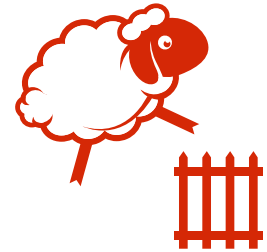
Che cosa si riesce a fare meglio quando si ha bevuto?

A

Russare

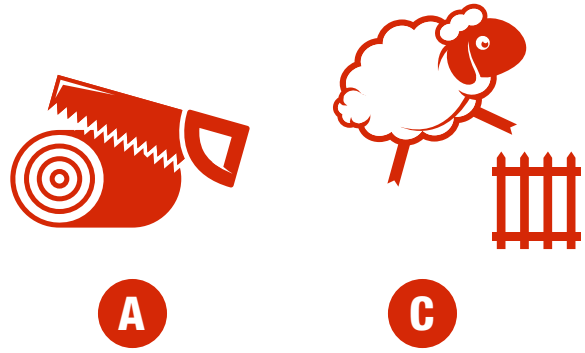
B

Dormire profondamente



C

Prendere sonno



Le risposte esatte sono A e C.

Chi beve russa più spesso e talvolta anche più forte.
Ci si addormenta più facilmente ma la qualità
del sonno è decisamente peggiore.

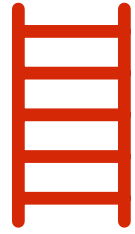
Giorgio beve più di quattro birre al giorno e nel weekend anche di più. Cosa dice il suo oroscopo?

A

«Il grande amore ti farà partire verso nuove scoperte.»

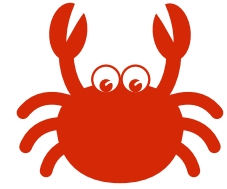
B

«Nettuno nel segno metterà le ali alla tua fantasia.»



C

«Grande successo nel lavoro: promozione in vista!»



D

«Le stelle ti regalano una prodigiosa vitalità.»

A

La risposta giusta è A.

Gli eccessi etilici, oltre che nuocere alla salute, fanno male anche alle relazioni. Ecco perché probabilmente Giorgio dovrà mettersi presto alla ricerca di una nuova compagna, e forse anche di una nuova casa.

Quali farmaci devono essere assunti con prudenza in combinazione con l'alcol?

A

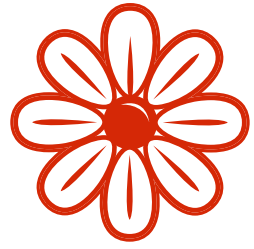
Stimolanti dell'erezione

B

Preparati vitaminici

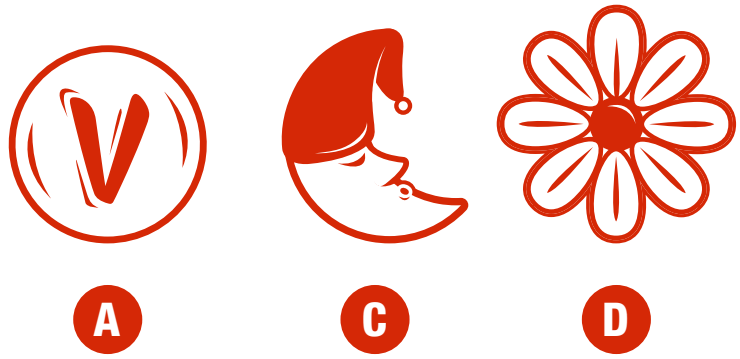
C

Sonniferi



D

Farmaci antiallergici



Le risposte giuste sono A, C e D.

Regola generale: mai bere alcol quando si prendono medicine. Sia l'alcol che i farmaci vengono smaltiti dal fegato. E quando il fegato deve occuparsi di entrambi il processo diventa più lento, cosicché gli effetti (anche collaterali) delle due sostanze possono permanere più a lungo. Nei casi più gravi si può giungere anche all'avvelenamento.

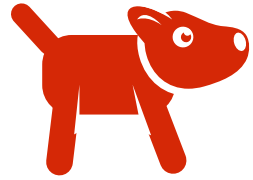
Quali sintomi possono indicare una dipendenza dall'alcol?

A

Si riesce a bere sempre di più.

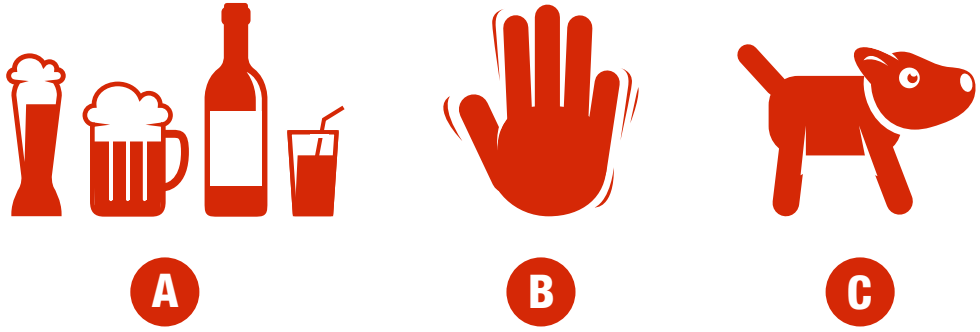
B

Tremore delle mani.



C

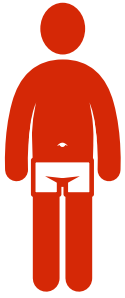
Si trascurano altri interessi.



Tutte le risposte sono esatte.

Uno dei sintomi della dipendenza dall'alcol è che si riesce a reggerne sempre di più. Ma a dispetto di questa maggiore tolleranza, l'alcol fa comunque danni. Inoltre, la dipendenza conduce spesso a trascurare altri interessi e causa il tremore delle mani dopo un po' che non si beve.

Per uno sportivo qual è il momento migliore per bere una birra?



A

Prima di fare sport

B

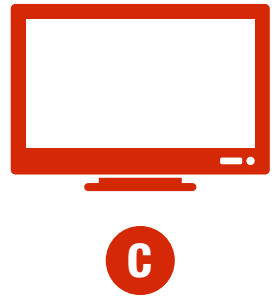
Dopo aver fatto sport

C

Mentre guarda lo sport

D

Mentre fa sport



La risposta giusta è C, in quantità moderata.

Bere prima di fare sport rende fisicamente meno performanti. E chi fa sport sotto gli effetti dell'alcol è più esposto al rischio di infortuni. Anche dopo lo sport è meglio dire di no all'alcol: ostacola lo sviluppo muscolare e acuisce invece gli indolenzimenti.

Come fa una donna a bere circa 2 litri di birra alla settimana (ca. 6 bicchieri) senza correre rischi?

A

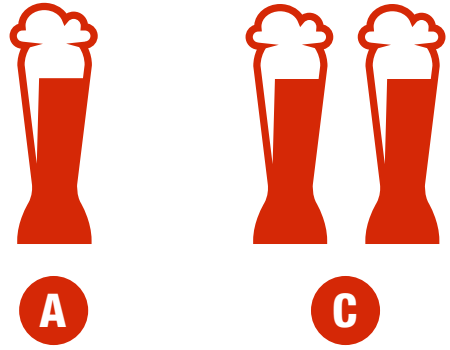
Ne beve un bicchiere al giorno.

B

Li beve tutti insieme il sabato sera.

C

Li ripartisce nel weekend, cioè 2 il venerdì, 2 il sabato e 2 alla domenica.



Le risposte esatte sono A e C.

Per un consumo di alcol a basso rischio, una donna dovrebbe limitarsi a 1 o al massimo 2 bicchieri di bevande alcoliche al giorno, mentre un uomo dovrebbe consumarne da 2 a un massimo di 3. Il consumo giornaliero può favorire lo sviluppo di una dipendenza: si raccomanda di non bere per almeno due giorni alla settimana.

Ancora sete di sapere? Scopri ora il quiz anche su *www.alcohol-facts.ch:* ti aspettano risposte animate e altre informazioni.

«Quanto è troppo?»

La campagna di prevenzione è un'iniziativa dell'Ufficio federale della sanità pubblica in collaborazione con i Cantoni e le seguenti associazioni:

Sucht Schweiz | Fachverband Sucht | Groupement Romand d'Etudes des Addictions GREA | Ticino Addiction

La campagna è patrocinata da numerose organizzazioni nazionali.

Impressum

© 2015 Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Pubblicato da:
UFSP, Sezione Campagne, 3003 Berna

www.ufsp.admin.ch

Questa pubblicazione è disponibile anche in tedesco e francese e può essere comandata oppure scaricata in formato PDF dal sito www.alcohol-facts.ch

Rif. UFCL: 316.004.i

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Una campagna in partenariato dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, organizzazioni e Cantoni