

ALCOL E INVECCHIAMENTO

Invecchiando il corpo diventa sempre più vulnerabile agli effetti dell'alcol.

Talvolta non ci si rende conto di questo cambiamento perché si pensa di tollerare senza problemi qualche bicchiere in più.

Con l'età capita poi anche di dover assumere quotidianamente dei farmaci (ad esempio contro l'ipertensione, il colesterolo elevato, il diabete) che possono potenziare gli effetti negativi dell'alcol e **aumentare il rischio di cadute e di perdita di autonomia.**

PER TUTTI È CONSIGLIATO

- Moderare il consumo di alcol
- Provare a non bere alcol almeno 1 giorno alla settimana

QUANTO È TROPPO?

Maggiore disponibilità di tempo, incontri al bar con gli amici, ma anche lo stress dovuto alla solitudine o alla perdita di una persona cara: **situazioni che possono portare senza accorgersi a un consumo eccessivo di alcol.**

RACCOMANDAZIONI PER UN CONSUMO GIORNALIERO A BASSO RISCHIO PER UOMINI E DONNE DAI 65 ANNI



AL MASSIMO 1 BICCHIERE (= 1 UNITÀ ALCOLICA) AL GIORNO A STOMACO PIENO

Se ha un dubbio, contatti il suo medico, saprà consigliarla.



Dipartimento della sanità
e della socialità

© 2016 Ufficio del medico cantonale - Bellinzona
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
www.ti.ch/promozionesalute

ALCOI

Perchè ci vuole occhio!





**OGNI GIORNO INCONTRO
I MIEI AMICI AL BAR:
4 AMICI... 4 GIRI...
4 BICCHIERI**



**QUANDO SONO
A CASA LE OCCASIONI
PER FARMI UN BICCHIERE
NON MANCANO**



**DA UN PO' DI TEMPO
NOTO CHE PORTO SEMPRE
PIÙ VUOTI ALLA RACCOLTA
DIFFERENZIATA**

**IL FATTO È
CHE HO TANTI AMICI**



OCCHIO AL BAR!

**IL FATTO È
CHE HO TANTO TEMPO**



OCCHIO IN CASA!

**FORSE A CASA C'È QUALCUNO
CHE BEVE UN PO' TROPPO**



OCCHIO ALLE BOTTIGLIE!