



## Abitudine all'uso di bevande alcoliche

*L'alcol contenuto in qualsiasi bevanda alcolica durante la gravidanza attraversa la placenta facilmente e danneggia le cellule del futuro bambino, in particolare quelle del cervello. Astieniti dal bere bevande alcoliche quando cominci a pensare seriamente di avere un figlio e durante la gravidanza. Non esiste una quantità di alcol minima che durante la gravidanza possa essere considerata sicura.*



### Valuta se sei moderata nel bere

Una persona è definita una moderata bevitrice se ha un consumo medio giornaliero minore di 1 unità alcolica al giorno (per l'uomo la soglia è di 2 unità alcoliche) e comunque non beve in una sola volta 3 o più unità alcoliche (ovvero si sente un po' troppo euforica!).

### Come si calcola l'unità alcolica

La quantità di alcol contenuta in una lattina di birra (330 ml), un bicchiere di vino (125 ml), un aperitivo alcolico (60 ml), o un bicchierino di super-alcolico, es.: grappa, whisky, (30 ml) è quasi identica, corrisponde a circa 15 ml di alcol puro, ovvero ad 1 unità alcolica.

### L'alcol e la tua salute

E' noto che l'uso eccessivo di bevande alcoliche non aiuta l'organismo a essere in un buono stato di salute. L'alcol è una sostanza tossica per tutti gli organi, in particolare per cervello e fegato. Inoltre è carico di calorie e fa ingrassare.

### L'alcol in vista di una gravidanza

Se stai programmando una gravidanza è consigliabile astenersi dal bere vino, birra o altre bevande alcoliche. L'alcol influisce negativamente sulla fertilità e sulla qualità

delle cellule riproduttive, sia quelle femminili (ovociti) che quelle maschili (spermatozoi).

### L'alcol in gravidanza

L'alcol appena ingerito si diffonde rapidamente in tutti gli organi, ad esempio nei polmoni (su questa proprietà si basa il test per l'alcolemia a chi guida un'auto), passa liberamente attraverso la placenta e arriva al futuro bambino. Ne danneggia il suo sviluppo e le sue cellule, in particolare quelle del cervello.

L'alcol è dannoso anche nelle prime fasi dello sviluppo del futuro bambino quando non sai ancora di essere incinta. Per questo se pensi che potrai rimanere incinta è opportuno che tu lo eviti.



### Effetti dannosi dell'alcol sullo sviluppo del futuro bambino:

- ◆ Per un uso moderato di bevande alcoliche: minore punteggio ai test di sviluppo intellettuale, disturbi del carattere, difficoltà a scuola (matematica).
- ◆ Per un uso non moderato di bevande alcoliche: basso peso alla nascita, anomalie della fisionomia facciale, sviluppo corporeo (altezza e circonferenza cranica) inferiore alla norma, gravi difficoltà dell'apprendimento e gravi disturbi caratteriali.

### Ma ... neanche un bicchiere di champagne in una ricorrenza?

Non esageriamo. Uno strappo alla regola non fa male a nessuno. Ma che sia uno strappo davvero saltuario.