



## Communicaziuns sco agid d'orientaziun per il consum d'alcohol

Sa basond sin il rapport davart l'evidenza scientifica concernent la nuschaivladad da l'alcohol formule-scha la Cumissiun federala per dumondas d'alcohol (CFAL)<sup>1</sup> il suandant agid d'orientaziun per il consum d'alcohol.

Il consum d'alcohol è collià cun ristgas per la sanadad e tar malsognas chaschunadas da l'alcohol datti en la gronda part dals cas ina relaziun tranter la quantidad e l'effect. Las ristgas èn differentas tut tenor la persuna, la situaziun da baiver, la vegliadetgna ed il stadi da sanadad. Correspondentamain differenziadas ston esser las indicaziuns tge che vala sco "consum cun paucas ristgas".

Per amur da la sanadad stuessan vegnir resguardads ils suandants puncts:

<p>Agid d'orientaziun 1</p> <p><b>Respect per in stil da viver senza alcohol</b></p>	<p>I dat umans che na baivan nagin alcohol per motivs persunals, religius u da la sanadad. Quai duai vegnir respectà e sustegnì.</p> <p>I na dovra nagin alcohol per prevegnir a malsognas dal cor e da la circulaziun. Ina moda da sa nutrir sauna ed avunda moviment èn mesiras bler pli efficacias per quai.</p>	
<p>Agid d'orientaziun 2</p> <p><b>Persunas creschidas saunas</b></p>	<p><b>Umens</b> creschids sauns na duessan betg consumar dapli che dus fin maximalmain trais magiels da bavrondas alcoholicas per di.</p>	<p><b>Dunnas</b> creschidas saunas na duessan betg consumar dapli che in fin maximalmain dus magiels da bavrondas alcoholicas per di.</p> <p>Per emna stuessi dar almain dus <b>dis</b>, nua ch'i na vegn <b>betg consumà alcohol</b>.</p> <p>Sch'i vegn – en rars cas – excepziunalmain consumà dapli alcohol durant pliras uras, na duessan umens betg baiver dapli che tschintg e dunnas betg dapli che quatter magiels normals. En questa quantidad è l'effect da l'alcohol sin il temp da reacziun u sin la psicomotorica cleramain mesirabel, e las ristgas per accidents u malsognas èn cleramain augmentadas.</p>
<p>Agid d'orientaziun 3</p> <p><b>Uffants, giuvenils e persunas giuvnas creschidas</b></p>	<p>Uffants e giuvenils fin a la vegliadetgna da 16 onns na duessan consumar nagin alcohol.</p> <p>Perquai ch'il consum regular d'alcohol augmenta la ristga per sviluppar disas da consum problematicas e disturba il svilup dal tscharvè e dal corp, duessan persunas giuvnas creschidas baiver pauc e darar alcohol. Persunas giuvnas creschidas daventan extraordinariamain savens victimas d'accidents e da blessuras pervia dal consum d'alcohol. Particularmain episodas da consum excessiv d'alcohol èn d'evitar.</p>	
<p>Agid d'orientaziun 4</p> <p><b>Gravidanza e temp da tezzar</b></p>	<p>Sche Vus essas en speranza u sche Vus planisais da vegnir en speranza, vegni recumandà da renunziar a l'alcohol. Ils resultats da la perscrutaziun na permettian betg d'inditgar cun ina segirezza absoluta ina limita nunproblematica per in consum d'alcohol durant la gravidanza.</p>	

<sup>1</sup> Marthaler, Marc, Risiken für alkoholbedingte Krankheiten und Mortalität, Grundlagen für eine Orientierungshilfe zum risikoarmen Alkoholkonsum, Sucht Schweiz 2013.

	<p>Er durant il tezzar vegni recumandà da renunziar a l'alcohol. L'alcohol arriva sur il latg-mamma fin en l'organissem da l'uffantin. Sch'i vegn tuttina bavi alcohol durant il temp da tezzar, alura mo cun retegnientscha. Per che l'alcohol possa vegnir decumponì dal corp, stuessi vegnir spetgà cun dar latg almain 2 uras suenter in magiel normal d'alcohol resp. almain 4 uras suenter dus magiels normals d'alcohol.</p>
<p>Agid d'orientaziun 5</p> <p><b>Umans pli vegls</b></p>	<p>Cun daventar vegl vali la paina d'adattar il consum d'alcohol al stadi da sanadad e d'esser pli precaut. Perquai che la part d'aua dal corp sa reducescha cun la vegliadetgna, vegn l'alcohol maschadà cun main liquid ed il cuntegn da l'alcohol en il sang s'augmenta. Perquai reageschan umans pli vegls en moda pli sensibla sin l'alcohol. Ultra da quai po l'alcohol chaschunar pli svelt donns corporals u accidents, e tscherzas malsognas existentas pon vegnir influenzadas en moda negativa. Umans pli vegls dovrà ultra da quai pli savens medicaments, in ulteriur punct d'esser precaut cun l'alcohol.</p>
<p>Agid d'orientaziun 6</p> <p><b>Sch'ins sto prender medicaments</b></p>	<p>Tgi che prenda medicaments, duess sche pussaivel desister da baiver alcohol u consumar alcohol mo cun grondas retegnientschas. I sto vegnir dumandà la media u il medi, sch'ins dastga baiver alcohol e sche gea, quant.</p>
<p>Agid d'orientaziun 7</p> <p><b>En il traffic sin via, a la lavur, en il sport</b></p>	<p>Gia suenter in magiel alcohol sa reducescha l'attenziun e la capaciad da percepir. Per evitar la ristga da chaschunar in accident e da blessar sasez u in'otra persuna pervia dal consum d'alcohol vegni recumandà da desister da baiver alcohol en il traffic sin via e durant activitads che pretendan ina concentraziun pli gronda.</p> <p>L'alcohol tira l'aua or dal corp. Perquai duai la bilantscha d'aua dal corp vegnir gulivada mo cun bavrondas senza alcohol, sch'i vegn fatg intensivamain sport.</p>