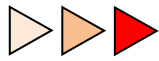




PENSIAMOCI PRIMA.
CONSIGLI UTILI PER CHI
DESIDERA AVERE UN BAMBINO.



BEVANDE ALCOLICHE

Le bevande alcoliche sono sempre dannose. Se si sta programmando una gravidanza, o se si è già in attesa di un bambino, è consigliabile evitarle: l'alcol danneggia lo sviluppo del feto fin dalle primissime fasi del suo sviluppo, quando ancora la donna non sa di essere incinta.

Come si misura la quantità di alcol che beviamo.

Nonostante la quantità di alcol sia diversa nei vari tipi di bevande (aperitivi, birra, vino, superalcolici) esiste un metodo semplice per calcolare quanto alcol assoluto beviamo: misurare le "unità alcoliche". Una unità alcolica corrisponde a 12 grammi di alcol, e all'incirca 12 grammi di alcol sono contenuti ad esempio in una lattina di birra, in un bicchiere di vino o in un bicchierino di superalcolico.

E' importante abituarsi a calcolare le quante unità alcoliche che si consumano nella giornata, e anche quante se ne consumano in una stessa occasione.

Se ad esempio in una serata si beve un aperitivo, due bicchieri di vino e un superalcolico corrisponde già a 4 unità alcoliche e abbiamo raggiunto il livello di "uso eccessivo".

In generale si considera moderato l'uso di 1-2 unità alcoliche al giorno, eccessivo quello di 4-6 al giorno oppure 4-6 unità alcoliche in una sola volta (cena, aperitivo ecc.): in questo caso si ha lo "stato di ebbrezza".



*Ogni bicchiere di queste
bevande contiene 1
unità alcolica*

Gli effetti delle bevande alcoliche sulla fertilità e sulla gravidanza.

Per una coppia che intende avere un bambino, è importante tener presente che l'uso eccessivo di alcol riduce la fertilità sia nella donna che nell'uomo.

Quando la gravidanza è iniziata, ogni grammo di alcol ingerito dalla mamma attraversa facilmente la placenta e raggiunge il feto. In pratica il feto si trova ad avere rapidamente gli stessi livelli di alcol presenti nel sangue della mamma. Le conseguenze sono serie: l'alcol danneggia il tessuto cerebrale dell'embrione e del feto sin dalle prime settimane di gravidanza (quando la donna ancora non sa di essere in attesa) e rallenta la sua crescita. Le donne che assumono frequentemente bevande alcoliche durante la gravidanza hanno più spesso aborti spontanei e parti prematuri.

Spesso i bambini nascono con un peso inferiore alla norma, e possono presentare particolari anomalie dei lineamenti del volto e deficit intellettivi (si configura la nota "sindrome feto-alcolica"). E' ormai dimostrato però che anche il consumo moderato di alcol può avere delle conseguenze negative sul futuro sviluppo del bambino: in particolare difficoltà dell'apprendimento scolastico e disturbi comportamentali (es.: iperattività).

Le stesse conseguenze negative possono essere causate anche da singolo episodio di abuso in gravidanza.



Esiste una quantità di alcol "sicura" per evitare danni al bambino?

No. Non è possibile indicare la quantità di alcol "sicura" in gravidanza.

Per questo motivo in diversi paesi sviluppati sono in atto campagne di "NO ALCOL IN GRAVIDANZA" e i contenitori di bevande alcoliche, ovunque prodotti, devono avere un'etichetta speciale. Ciò che è assolutamente certo, invece, è che tutti gli effetti dannosi si possono evitare al 100% eliminando completamente l'uso di bevande alcoliche durante la gravidanza.

Conclusioni

Le bevande alcoliche non offrono alcun vantaggio alla salute della mamma o del futuro bambino. I rischi che derivano dall'uso di bevande alcoliche in gravidanza sono invece molti e provati. Per questo la donna che affronta la maternità in modo responsabile e consapevole sceglie di eliminare del tutto le bevande alcoliche sia durante il periodo preconcezionale che durante la gravidanza e brindare, quando se ne presenta l'occasione, con una delle tante bevande analcoliche disponibili.



No grazie, in questo periodo non bevo!



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity



Centro nazionale per la prevenzione
e il controllo delle malattie

Network per la prevenzione e la sanità pubblica



Ministero della Salute

Per ulteriori informazioni: www.pensiamociprima.net