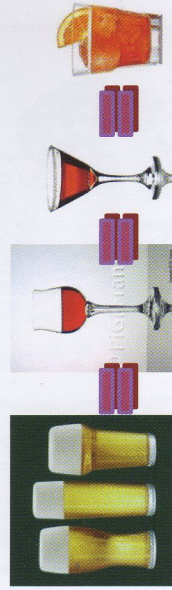


Posso guidare perché lo reggo!

Anche se non ce ne accorgiamo, qualsiasi quantitativo di birra vino e altri alcolici riduce la percezione del pericolo, rallenta i tempi di reazione, riduce il campo visivo aumentando il rischio di incidenti.



0.5 gr di alcol per litro è il limite consentito dalla legge per mettersi alla guida: possono bastare 2 bicchieri di vino per raggiungerlo (anche per chi "lo regge!")



Birra	330ml	Vino	125ml	Aperitivo	40ml	Cocktail	40ml
-------	-------	------	-------	-----------	------	----------	------



A. C. A. T. VERSILIA

c/o Centro Civico Circostr. n. 2 - M. Polo - Viareggio

Telefono 388.3740502

Email: info@acatversilia.org

Codice Fiscale: 91010440468

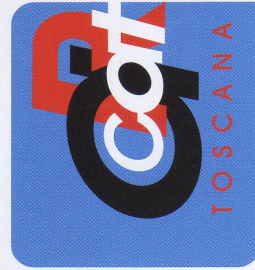
*Per maggiori informazioni
e per conoscere il Club
della tua zona
vai su internet*

www.arcattoscana.it

o chiamaci al numero verde

Numero Verde

800 974250



Associazione
Regionale dei
Club
Alcolologici
Territoriali
(metodo Hudolin)

3

LUOGHI COMUNI SULL'ALCOL...



A. C. A. T. VERSILIA

c/o Centro Civico Circostr. n. 2 - M. Polo - Viareggio

Telefono 388.3740502

Email: info@acatversilia.org

Codice Fiscale: 91010440468

Ma è proprio vero che...

Nella nostra vita ne abbiamo sentite di belle storie e alcune di queste riguardano anche il nostro "amico"... vediamo di sfatarne alcune!!!!

Il vino fa buon sangue

Quante volte lo abbiamo sentito dire e quante volte ci abbiamo creduto indotti dal colore rubino di un rosso o dal rossore alle guancie dopo una bevuta.



Al contrario l'uso di alcolici può portare a varie forme di anemia ovvero carenza di globuli rossi nel sangue.



L'alcol riscalda

Quando fa freddo, dopo aver bevuto ci sentiamo accaldati e rossi in viso...



L'alcol è un vaso dilatatore quindi la pelle si arrossa e si riscalda.

Subito dopo però il corpo avrà una capacità minore di sopportare il freddo perché la pelle calda disperde calore raffreddando ancora di più le parti interne del corpo.

La birra fa latte

La donna per produrre latte ha bisogno di liquidi non di birra.

L'alcol in qualunque quantità assunto dalla madre, passa direttamente nel latte ed è pericoloso per il bambino.



L'alcol dà forza

L'alcol produce solo una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Come sa bene chi fa sport, non migliora in alcun modo le prestazioni anzi esercita un'azione tossica sulle fibre muscolari.



L'alcol non è un nutriente

Pur offrendo un certo numero di calorie (7 kcal/g) l'alcol non è un nutriente (come le proteine, i carboidrati, i grassi).

