



## il PG23 in breve

Numero 12 - Dicembre 2023

*La redazione augura buon Natale e felice anno nuovo*

**Questo è l'ultimo numero della newsletter interna.**

**Nata per accompagnarci nel trasferimento dagli Ospedali Riuniti all'Ospedale Papa Giovanni XXIII, per tutti questi anni è stata un pilastro della nostra comunicazione interna, ma ormai poco si concilia con le necessità di immediatezza, multimedialità e capillarità dell'informazione.**

**Per questo abbiamo realizzato una App per dispositivi mobili, che vi consentirà di avere tanti servizi a portata di mano, anche se non avete a disposizione un PC e non siete in azienda: notizie, avvisi, collegamenti a risorse online e informazioni utili su come comportarsi di fronte ad alcune necessità quotidiane.**

**In calce a questo numero trovate una piccola guida per aiutarvi ad installare facilmente il nuovo strumento, unico in Italia.**

**Per dubbi o necessità di assistenza tecnica mandare una mail a [comunicazione@asst-pg23.it](mailto:comunicazione@asst-pg23.it)**

### In primo piano

- ❖ È pubblico e consultabile online sul sito web aziendale il **bilancio di attività dell'ASST Papa Giovanni XXIII dal 2019 al 2023**. **"Il Valore della Cura"**: è questo il nome della pubblicazione da 170 pagine a colori che - tra testi, immagini ed infografiche - rende evidente in maniera semplice e chiara la sintesi dell'attività clinica, di ricerca e formazione con tutti i numeri, dal personale fino agli investimenti fatti e in previsione. Una copia del bilancio è stata consegnata a tutti i presenti in occasione della serata di presentazione, che si è svolta giovedì 23 novembre 2023 nell'Auditorium "Lucio Parezan". I colleghi che non sono riusciti a partecipare possono ritirare una copia cartacea del Bilancio di mandato 2019-2023 presentandosi all'Ufficio comunicazione (Ospedale di Bergamo, piastra, secondo piano) in orario di ufficio. [Scopri di più](#).
- ❖ Il Papa Giovanni XXIII partecipa a **due progetti** risultati tra i **vincitori del bando "Unmet Medical Needs"**, iniziativa strutturata dalla **Fondazione Regionale per la Ricerca Biomedica** con l'obiettivo di promuovere progetti di giovani ricercatori. Si tratta del **progetto "Drop by drop"** sulla sindrome di Kleeftstra, la prima ricerca su questa malattia rara in Italia, e del **progetto "MATRix"**, che punta a testare la sicurezza e l'efficacia di una terapia basata sulle cellule staminali prodotte da midollo osseo di donatori sani. **Laura**

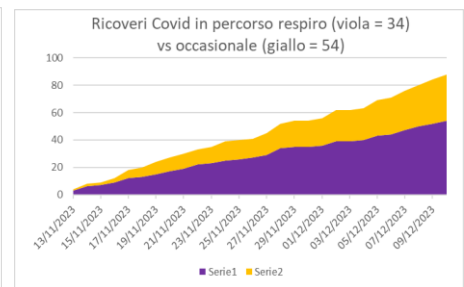
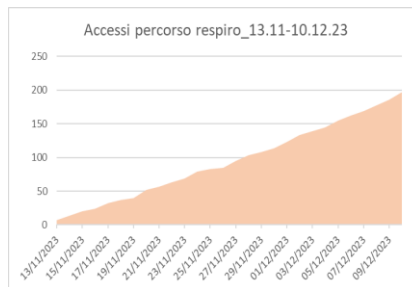
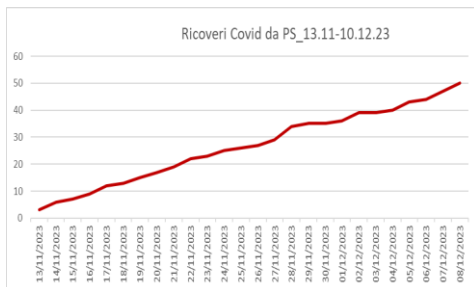
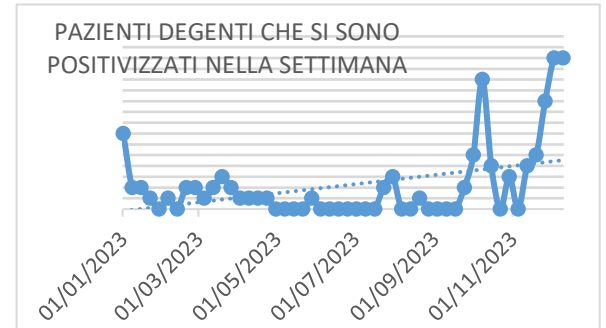
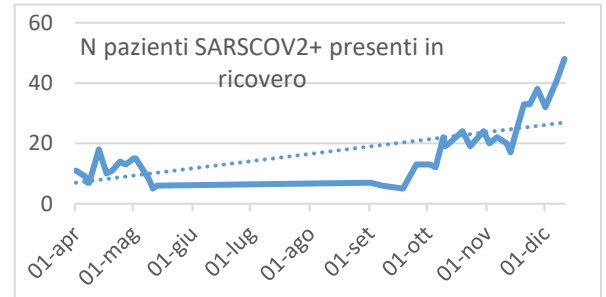
**Pezzoli**, biologa genetista del nostro Laboratorio di Genetica Medica, è Responsabile Scientifico del progetto “Drop by drop”, del quale la nostra ASST è capofila, mentre **Paolo Gritti**, responsabile della Anestesia e Rianimazione neurochirurgica, è principal investigator del progetto “MATRIx”, che vede la Fondazione I.R.C.C.S. San Gerardo dei Tintori nel ruolo di capofila. [Scopri di più.](#)

- ❖ Abbiamo conseguito **per la nona edizione consecutiva** il massimo riconoscimento dei **tre bollini rosa** di **Fondazione Onda**, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, conferito agli ospedali attenti alla salute femminile e che si distinguono per l’offerta di servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali patologie che riguardano l’universo femminile ma anche quelle che riguardano trasversalmente uomini e donne in ottica di genere. [Scopri di più.](#)
- ❖ La nostra ASST ha avviato il **servizio di Cure domiciliari**: ora le persone in condizioni di fragilità e impossibilità, in via temporanea o definitiva, ad accedere autonomamente ai servizi del territorio, possono fare richiesta di **ricevere direttamente al domicilio le cure socio sanitarie** da parte di operatori qualificati dell’azienda. Il servizio è attivo sul territorio di competenza della nostra ASST ed è attivabile tramite **prescrizione medica**. Per conoscere i requisiti di accesso e per maggiori informazioni [clicca qui](#).
- ❖ **A.O.B. Associazione Oncologica Bergamasca** ha donato al nostro ospedale una **sonda ecografica radiale evoluta**, che permette di visualizzare su schermo sospette lesioni di dimensioni millimetriche e di effettuare biopsie ai fini diagnostici. L’ecoendobroncoscopia radiale, anche conosciuta come **r-EBUS (radial-EndoBronchial UltraSound)**, è un valido alleato per gli specialisti della Pneumologia interventistica contro uno dei big killer oncologici: il tumore al polmone. [Scopri di più.](#)
- ❖ Sono stati presentati **mercoledì 29 novembre** a **Sant’Omobono Terme**, in un incontro con i sindaci della Valle Imagna, i lavori di **ristrutturazione e ampliamento** della locale Casa di Comunità. Spazi raddoppiati, adeguamento sismico e antincendio, efficientamento energetico: sono queste le caratteristiche principali del progetto, già appaltato e in partenza con il nuovo anno. [Scopri di più.](#)
- ❖ Si è tenuto **venerdì 1° dicembre** all’auditorium Lucio Parenzan l’incontro annuale della **Conferenza dei Sindaci dell’ASST Papa Giovanni XXIII**, organismo collegiale che riunisce i Sindaci di tutti i comuni afferenti al territorio di nostra competenza. Nel corso dell’incontro sono stati presentati i nuovi organismi consultivi dei Distretti di Bergamo e di Valle Brembana, Valle Imagna e Villa d’Almé, è stato fatto il bilancio sull’attività delle quattro Case di Comunità e dell’ospedale di Comunità già operativi e sono state illustrate le tempistiche delle strutture di prossima attivazione. Sono stati inoltre presentati il lavoro fin qui fatto con gli Infermieri di Famiglia e Comunità, gli ambulatori infermieristici e il nuovo servizio di Cure domiciliari, attivo da novembre per entrambi i Distretti. La discussione si è infine concentrata sul trasferimento imminente, a partire dal 1° gennaio, del Dipartimento di Cure Primarie da ATS alla nostra ASST. [Scopri di più.](#)
- ❖ L’11 dicembre si è svolto la nostra azienda ha ospitato il convegno **“La Montagnaterapia: stato dell’arte”**, dove sono state presentate esperienze extra-aziendali di montagnaterapia a cui è seguita la presentazione del lavoro svolto nell’anno in corso da parte di operatori della nostra ASST provenienti da diversi ambiti clinici, che hanno effettuato una **mappatura delle attività aziendali**, passate e presenti, relative all’argomento. È stata anche la sede per focalizzare gli elementi, la metodologia e i requisiti per la sua effettuazione, nonché la sede per conoscere le proposte di indicatori di buone pratiche, oggetto di studio della **Simont - Società Italiana di Montagnaterapia**.

L'evento, con Responsabile Scientifico **Monica Casati**, Direttore del Distretto Valle Brembana, Valle Imagna e Villa d'Almé con il pieno avallo della Direzione Socio Sanitaria, si inserisce in un percorso aziendale che punta a potenziare, ravvivare e creare occasioni di cura, anche con finalità preventive oltre che riabilitative, da svolgere in ambiente naturale con target di assistiti e obiettivi diversificati, tenendo conto anche degli elementi di risk management, affrontati in sede del convegno.

## Aggiornamenti Covid-19

- ❖ La necessità di posto letto per ricovero risulta **in aumento**, in sintonia con gli indicatori che evidenziano un aumento della circolazione virale <sup>1</sup>; risultano pazienti presenti in area critica. Nei pazienti positivi il ricovero continua a risultare necessario prevalentemente per patologie differenti da Covid.
- ❖ L'indicatore relativo alla positivizzazioni in corso di ricovero presenta un **incremento** a seguito dell'aumento della presenza del virus e in linea anche con il dato dei ricoveri. Si mantiene il costante monitoraggio dei cluster aziendali.
- ❖ Dal 13 novembre al 10 dicembre sono stati registrati 54 ricoveri in Area Covid da Pronto Soccorso, 197 passaggi dal "percorso respiro" (per una media giornaliera di 7 accessi) e 34 ricoveri Covid da "percorso respiro".



## Comunicazioni di servizio

- ❖ Nell'ambito dei progetti WHP (luoghi di lavoro che promuovono salute), è stato predisposto un pieghevole per sfatare i miti, molto radicati, sul consumo di alcol, disponibile nelle pagine finali di questo numero della newsletter.
- ❖ Nel mese di novembre 2023 è stata effettuata la rilevazione di gradimento per il servizio di Lavanolo in concessione riferita alla gestione della biancheria e della materasseria rivolta ai Coordinatori dell'ASST Papa Giovanni XXIII, che ha fatto registrare un gradimento medio pari a punti 7,06 su 10, in calo rispetto alla precedente rilevazione (7,29 su 10).

<sup>1</sup> A partire da aprile 2023 il monitoraggio è bisettimanale

È in corso l'analisi approfondita dei dati da parte dell'Azienda, congiuntamente al Concessionario e al Gestore del servizio, per concordare le opportune azioni correttive al servizio.

### **Arrivi, partenze, incarichi e riconoscimenti**

- ❖ A partire dal 1° dicembre **Luigi Alberto Andrea Lanterna** è Direttore della SC Neurochirurgia.

### **Appuntamenti**

- ❖ La Direzione strategica è lieta di invitarvi **Mercoledì 20 dicembre alle 16** nella mensa dell'Ospedale di Bergamo per lo scambio degli auguri di Natale.
- ❖ Nell'ambito delle iniziative volte a favorire il benessere organizzativo, la Formazione, in collaborazione con altre strutture e comitati aziendali, ha programmato un **ciclo di 4 film** da proiettare in Auditorium, nell'ambito della rassegna "**Il Cinema in ascolto del quotidiano. Le relazioni umane tra lavoro e famiglia**". Gli eventi, da calendarizzare sin dal mese di gennaio, saranno preceduti da una lezione introduttiva da parte di esperti, cui seguirà un dibattito finale con i dipendenti, sugli spunti di riflessione emersi. Per questo primo ciclo è stato scelto il tema dell'equilibrio tra vita privata e lavoro. Tutte le indicazioni verranno diffuse dalla Segreteria della SSD Formazione.

"Il PG23 in breve" è un foglio di informazione ad uso interno. Per approfondimenti sulle notizie pubblicate contatta gli Uffici competenti e/o leggi le notizie pubblicate sul portale aziendale [www.asst-pg23.it](http://www.asst-pg23.it) o sulla pagina Facebook dell'azienda [www.facebook.com/ASSTPapaGiovanniXXIII](https://www.facebook.com/ASSTPapaGiovanniXXIII)

# È arrivata l'App tutta per noi



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Papa Giovanni XXIII

Semplice  
Gratuita  
Unica

## MyASST-PG23 è la nuova app dedicata ai dipendenti della ASST Papa Giovanni XXIII


Con la App puoi:

- ✓ Reperire informazioni utili al tuo lavoro
- ✓ Essere sempre aggiornato su quanto succede in azienda
- ✓ Ricevere in tempo reale notifiche in caso di avvisi o comunicazioni importanti
- ✓ Collegarti facilmente ad altre risorse anche se non sei davanti al PC

## Comincia a usarla in 3 semplici passi:

### 1) INSTALLA L'APP

Collegati col cellulare a questo indirizzo:

[my.asst-pg23.it](http://my.asst-pg23.it) oppure inquadra il QR Code 



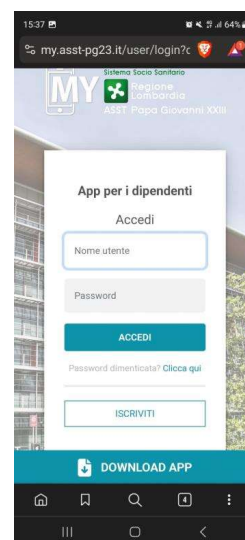
#### Dispositivi Android:

Clicca il tasto verde **DOWNLOAD APP** a fondo pagina

#### Dispositivi Apple:

Clicca il tasto verde **DOWNLOAD APP** a fondo pagina selezionando il tasto "Condividi" e successivamente "Aggiungi alla schermata Home".

Si aprirà una schermata che riporta le informazioni dell'applicazione: cliccato il tasto "Aggiungi", l'applicazione sarà disponibile nella Home.

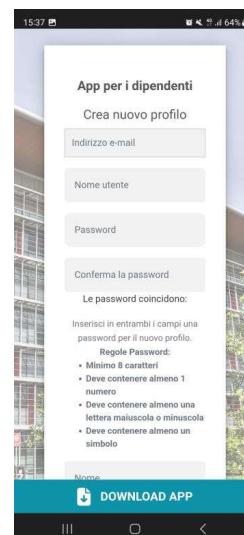


## 2) ISCRIVITI (solo la prima volta)

Clicca il tasto bianco **ISCRIVITI** e inserisci i pochi dati richiesti:

- Indirizzo e-mail
- Nome utente (a tua scelta)
- Password
- Nome
- Cognome
- Codice fiscale
- Matricola con 0 davanti

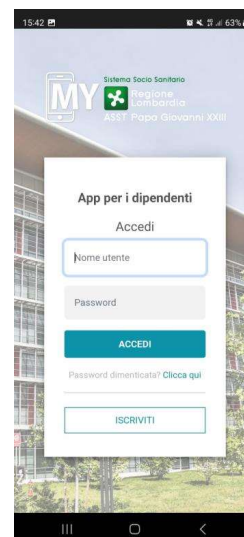
Conferma cliccando il tasto verde **CREA NUOVO PROFILO**



## 3) EFFETTUA IL LOGIN

Passato qualche minuto dall'iscrizione, potrai effettuare il login.

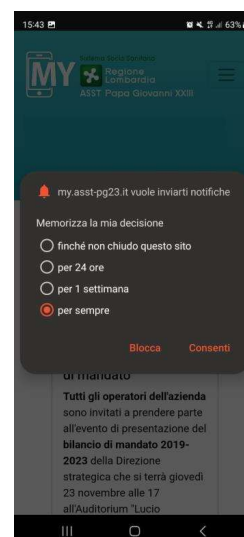
Inserisci il nome utente e la password che hai indicato in fase di iscrizione e clicca il tasto verde **ACCEDI**



## !! AUTORIZZA L'INVIO DI NOTIFICHE !!

Ricordati di **autorizzare l'invio di notifiche!**

In questo modo la app potrà mandarti un alert in caso di avvisi o comunicazioni urgenti.



## Scopri in 1 minuto il tuo comportamento di consumo di alcol

- 1) Con che frequenza consumi bevande alcoliche?
  - Mai (0 punti)
  - Una volta al mese o meno (1 punto)
  - 2-4 volte al mese (2 punti)
  - 2-3 volte a settimana (3 punti)
  - 4 o più volte a settimana (4 punti)
  
- 2) Quante bevande alcoliche consumi in un giorno normale?
  - 1 o 2 (0 punti)
  - 3 o 4 (1 punto)
  - 5 o 6 (2 punti)
  - Tra 7 e 9 (3 punti)
  - 10 o più (4 punti)
  
- 3) Con che frequenza consumi 5 bevande alcoliche o più in un'unica occasione?
  - Mai (0 punti)
  - Meno di una volta al mese (1 punto)
  - Una volta al mese (2 punti)
  - Una volta a settimana (3 punti)
  - Ogni giorno o quasi (4 punti)

Il questionario AUDIT-C è uno dei test di screening per valutare un consumo di alcol a rischio.

Per l'uomo, un punteggio  $\geq 4$  è considerato significativo per un "bere ad alto rischio"

per la donna, un punteggio  $\geq 3$ . è considerato significativo per un "bere ad alto rischio"

*Alcol false credenze - rev. dicembre 2023*

# ALCOL E FALSE CREDENZE

## Una guida per i professionisti della salute



SC Dipendenze

 Polo territoriale

Sistema Socio Sanitario

 Regione Lombardia

ASST Papa Giovanni XXIII

## ALCOL – FALSE CREDENZE ANCHE TRA I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE?

L'alcol è da sempre associato a situazioni ludico-ricreative e fa parte della nostra tradizione e cultura, ma anche tra noi professionisti a volte prevalgono false credenze.

### PROVIAMO A SFATARE I MITI!



### 1) QUANTIFICHIAMO L'ALCOL

Un bicchiere standard di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 gr di alcol. La tabella nella pagina a destra mostra la quantità di alcol presente in diverse bevande alcoliche.



### 2) ESISTE UN CONSUMO DI ALCOL NON A RISCHIO?

→ **NO**

Non esiste un consumo di alcol non a rischio. Il rischio è zero solo a livello di non consumo, ed è più adeguato, per le conoscenze attuali, parlare di quantità “a basso rischio”, anche per piccole assunzioni di bevande alcoliche.

### 3) COS'È IL CONSUMO DI ALCOL A BASSO RISCHIO?

Le quantità giornaliere considerate a basso rischio non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 gr per le donne (limiti indicati da OMS e NIH).





## SI PUÒ PARLARE DI CONSUMO DI ALCOL A BASSO RISCHIO SOLO SE:

- Sei sano e normopeso



- Hai un'alimentazione varia ed equilibrata



- Non assumi farmaci



- Non sei in gravidanza/allattamento



- Non bevi a digiuno



- Non guidi dopo aver assunto alcol



- Non hai mai avuto problemi di dipendenza



### 4) L'ALCOL AIUTA LA DIGESTIONE? → **NO**

In realtà rallenta la digestione e determina un alterato svuotamento dello stomaco.



### 5) IL VINO FA BUON SANGUE? → **NO**

In realtà può causare diverse forme di anemia ed un aumento dei Trigliceridi nel sangue.



### 6) L'ALCOL È DISSETANTE? → **NO**

No, anzi ha un effetto disidratante, richiede infatti una maggiore quantità di acqua per essere metabolizzato e stimola la diuresi aumentando la sensazione di sete.



### 7) L'ALCOL AIUTA A RIPRENDERSI DA UNO SPAVENTO E/O A SCALDARSI? → **NO**

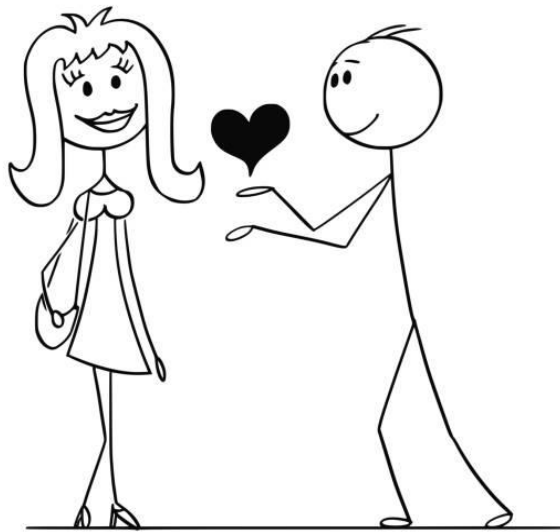
La dilatazione dei capillari determina l'abbassamento della pressione arteriosa e dispersione di calore.



## 8) L'ALCOL DA' FORZA, RENDE PIU' SICURI ED È AFRODISIACO? → **NO**

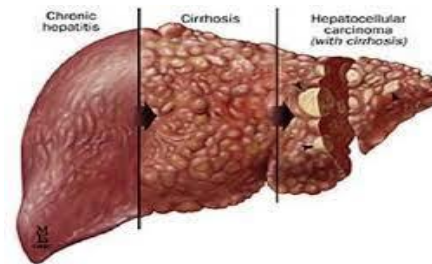
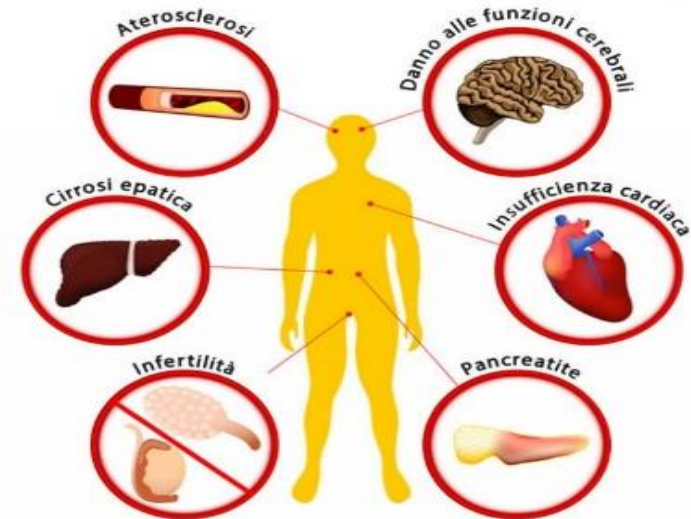
L'alcol è un sedativo, produce una riduzione della percezione della fatica e del dolore, anzi le calorie fornite dall'alcol non sono utilizzate per il lavoro muscolare.

L'alcol disinibisce, aumentando il senso di socializzazione anche nelle persone più timide, ma dopo la fase euforica iniziale, agisce come un potente depressore del sistema nervoso centrale, può influire negativamente sulla performance sessuale, riduce la percezione del rischio rendendoci più vulnerabili a gesti o comportamenti potenzialmente dannosi per noi e per gli altri.



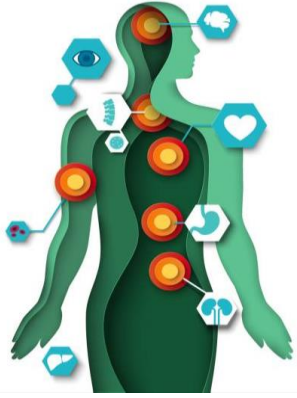
## 9) QUALE L'IMPATTO SULLA NOSTRA SALUTE?

Consumi cronici di alcol, soprattutto se di grandi quantità, sono in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi, nonché gravi squilibri nutritivi e concreti rischi di malnutrizione, amplificando la tossicità sui vari apparati.



**FEGATO:** le epatopatie alcol correlate rappresentano una delle principali cause di malattia e mortalità nel mondo. Il fegato rappresenta il principale organo bersaglio della tossicità dell'etanolo (il 90% dell'etanolo ingerito viene metabolizzato a livello epatico).

L'etanolo esercita effetti diretti su alcuni meccanismi metabolici, che contribuiscono all'instaurarsi della steatosi epatica (fegato grasso) e delle altre patologie, via via sempre più gravi quali fibrosi, cirrosi e cancro. Il rischio d'insorgenza di cirrosi sembra legato alla durata dell'esposizione e alla quantità di alcol introdotto piuttosto che al tipo di bevanda.

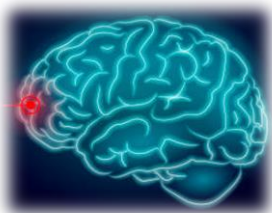


**TUMORI:** l'assunzione cronica di bevande alcoliche comporta un aumento del rischio di insorgenza di cancro in quasi tutti i distretti corporei a partire dalle prime vie aeree e dal primo tratto dell'apparato digerente (bocca, faringe, laringe e esofago) e dal fegato, che sono gli organi che subiscono il primo contatto diretto con l'etanolo e, nel caso del fegato, anche dei suoi metaboliti. Recentemente è stato dimostrato che, anche quantità piuttosto basse di alcol (corrispondenti a meno di 1 U.A. al giorno), possono aumentare il rischio di cancro anche in distretti corporei non interessati direttamente dal contatto, quali mammella nelle femmine e colon-retto nei maschi.



#### **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

**E METABOLICHE:** il consumo eccessivo episodico aumenta il rischio di aritmie cardiache e di morte coronarica improvvisa, il consumo costante di eccessive quantità è associato a incremento dei valori pressori, aumento dei trigliceridi e maggiore incidenza di diabete II e cardiomiopatia dilatativa.



**SISTEMA NERVOSO:** il consumo acuto e cronico di alcol è associato a numerosi effetti sul sistema nervoso. L'alcol e il suo metabolita primario, l'acetaldeide, sono neurotossici: un consumo a rischio, acuto o prolungato diminuisce le prestazioni cognitive, aumenta il rischio di demenza senile, favorisce l'insorgenza di malattie neurodegenerative e neuropsichiatriche.

#### **OSTEOPOROSI**



**SCHELETRO:** un'assunzione elevata di alcol rappresenta una delle cause principali di osteoporosi. Invece, il consumo a basso rischio di alcol è associato con una maggiore densità minerale ossea nelle donne in menopausa.



**ASSUNZIONE DI FARMACI:** molto importanti sono le interferenze fra l'alcol e diverse classi di farmaci che possono provocare reazioni indesiderate, a volte anche gravissime, ma anche ridurre o potenziare gli effetti dei principi attivi. Anche farmaci di uso comune come antibiotici e FANS non devono essere assunti in concomitanza a bevande alcoliche. In allegato 2 trovi le principali interazioni alcol-farmaci.



**GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO:** il rischio in gravidanza è la sindrome feto alcolica con ritardo di crescita pre e post-natale, anomalie cranio-facciali e del sistema nervoso centrale.



**AUMENTO DI PESO:** l'alcol contiene 7,1 chilocalorie (kcal) per grammo. Visto che queste calorie non contengono praticamente alcuna sostanza nutritiva, possono contribuire all'aumento del peso. L'alcol contenuto in un bicchiere standard contiene circa 70 kcal, cui vanno sommate anche le altre calorie della bevanda alcolica. Il meccanismo tramite il quale l'alcol genera aumento di peso è la resistenza insulinica, essendo ricco in zuccheri che si accumulano nel sangue e vengono trasformati in tessuto adiposo.

## 10) NUOVE MODALITA' DI CONSUMO DI ALCOL?



Preoccupanti, soprattutto nei giovani, le modalità di assunzioni di importanti quantità di alcol in poco tempo (**binge drinking**) allo scopo di raggiungere rapidamente l'ebbrezza, spesso con l'uso di super alcolici.

È altresì pericolosa l'associazione tra alcol ed energy drinks, nell'illusione di poter bere di più e contenere gli effetti della sbornia.

Il binge drinking consiste nel bere drinks ad elevato contenuto alcolico (**5UA** per i maschi, **4UA** per le femmine) in un breve periodo di tempo, abitualmente nel fine settimana, con l'intento di ubriacarsi e il conseguente rischio di intossicazione alcolica.

## 11) QUAL È L'IMPATTO SOCIALE E SANITARIO DELL'ALCOL?



Il consumo di alcol è un importante problema di salute pubblica. È causa del 4% di tutte le morti in Europa e al 5% di anni di vita persi.

Il consumo a basso rischio è associato a un minore rischio di mortalità per malattie cardiovascolari, tuttavia studi più recenti hanno evidenziato un aumento del rischio per tumori anche per consumi modici di alcol.

Circa il 70% della popolazione >15 anni fa uso di alcol e gli incidenti stradali causati dalla guida sotto effetto di alcol rappresentano la prima causa di morte per i giovani sotto i 24 anni.

**Allegato 1. Contenuto di alcol e apporto energetico delle misure standard di alcune comuni bevande alcoliche**

| Bevanda alcolica  | Alcol (%vol.) | Misura standard   | Quantità (ml) | Energia per misura standard (kcal)* | Alcol per misura standard (g) | U.A. per misura standard |
|---|---------------|-------------------|---------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Birra analcolica  | 0.5           | 1 lattina         | 330           | 30                                  | 1.3                           | 0.1                      |
| Alcolpops   | 4             | 1 bottiglia       | 275           | 182                                 | 9                             | 0.7                      |
| Sidro   | 4.5           | 1 lattina         | 330           | 139                                 | 12                            | 1                        |
| Birra Lager   | 5             | 1 lattina         | 330           | 139                                 | 13                            | 1.1                      |
| Birra, doppio malto   | 8             | 1 boccale piccolo | 200           | 170                                 | 13                            | 1                        |
| Vino da pasto (rosso, bianco)   | 11            | 1 bicchiere       | 125           | 76                                  | 11                            | 0.9                      |
| Vino da pasto (rosso, bianco)   | 12            | 1 bicchiere       | 125           | 83                                  | 12                            | 1                        |
| Vino da pasto (rosso, bianco)   | 13            | 1 bicchiere       | 125           | 90                                  | 13                            | 1.1                      |
| Pina Colada (secondo ricetta)   | 12.5          | 1 bicchiere       | 100           | 174                                 | 10                            | 0.8                      |
| Vino, bianco amabile, frizzante, spumante, champagne                  | 12.5          | 1 bicchiere       | 125           | 99                                  | 12                            | 1                        |
| Vino, bianco, dolce   | 13            | 1 bicchiere       | 125           | 120                                 | 13                            | 1.1                      |
| Vermouth, dolce   | 15            | 1 bicchierino     | 75            | 109                                 | 9                             | 0.7                      |
| Vino dolce da dessert   | 16            | 1 bicchierino     | 100           | 119                                 | 13                            | 1.1                      |
| Vermouth, secco   | 18            | 1 bicchierino     | 75            | 83                                  | 11                            | 0.9                      |
| Marsala, Marsala all'uovo, sherry dolce                               | 18            | 1 bicchierino     | 100           | 230-135                             | 14                            | 1.2                      |
| Porto   | 19            | 1 bicchierino     | 100           | 153                                 | 15                            | 1.3                      |
| Sherry, secco   | 20            | 1 bicchierino     | 100           | 116                                 | 16                            | 1.3                      |
| Aperitivi (fino a 22%vol)   | 22            | 1 bicchierino     | 40            | 74                                  | 7                             | 0.6                      |
| Sakè  | 24            | 1 bicchierino     | 40            | 54                                  | 8                             | 0.6                      |
| Cherry Brandy   | 26            | 1 bicchierino     | 40            | 94                                  | 8                             | 0.7                      |
| Liquore al caffè  | 27.5          | 1 bicchierino     | 40            | 134                                 | 9                             | 0.7                      |
| Daiquiri (secondo ricetta)  | 29.2          | 1 bicchierino     | 60            | 112                                 | 14                            | 1.2                      |
| Amari a bassa gradazione (tra 23 e 30%vol)                            | 30            | 1 bicchierino     | 40            | 25                                  | 9                             | 0.8                      |
| Liquori da dessert (tra 31 e 35%vol), amari ad alta gradazione (>35%) | 35            | 1 bicchierino     | 40            | 126-92                              | 11                            | 0.9                      |
| Vodka, gin, rum   | 37.5          | 1 bicchierino     | 40            | 83                                  | 12                            | 1                        |
| Brandy, cognac, acquaviti, grappa, whisky                             | 40            | 1 bicchierino     | 40            | 90                                  | 13                            | 1.1                      |

\* L'apporto calorico è riferito alla quantità riportata in tabella e tiene conto anche di eventuali calorie apportate da altri componenti, principalmente zucchero (tabella tratta da Linee guida per una sana alimentazione del Centro di Ricerca e Nutrizione).

**Allegato 2. Le principali interazioni tra alcol e farmaci**
**Farmaci**

Sedativi, ipnotici, anticonvulsivanti, antidepressivi, ansiolitici, analgesici (come gli oppiacei), narcotici, barbiturici, antipsicotici, antistaminici.

**Effetto dell'etanolo**

Aumentata attività e/o concentrazione nel sangue con potenziamento degli effetti dell'etanolo (rafforzamento dell'effetto sedativo con sonnolenza, scarsa vigilanza e perdita di lucidità che può portare fino a crisi respiratorie).

Anticoncezionali orali, anticoagulanti, antibiotici (tetracicline, chinoloni, ecc.)

Diminuita attività e/o concentrazione nel sangue che possono rendere il farmaco inefficace. Nel caso degli anticoagulanti vi può essere un grave rischio di sanguinamento se l'assunzione di alcol non è sospesa.

Antipsicotici (neurolettici), anticonvulsivanti, ipoglicemizzanti orali

Instabilità dei livelli del farmaco nel sangue. Alcuni antidiabetici vengono potenziati dall'assunzione contemporanea di alcol per cui si possono avere crisi ipoglicemiche con alterazione della lucidità mentale.

Paracetamolo, altri analgesici-antinfiammatori-antipiretici (anche acido acetil salicilico), ipoglicemizzanti orali (sulfaniluree), antibiotici, sulfamidici, alcuni antimicotici (metronidazolo), antistaminici

Possono interagire con la metabolizzazione dell'alcol. Questi farmaci determinano accumulo di metaboliti tossici che possono determinare l'arrossamento della pelle, nausea, vomito, palpitazioni, abbassamento della pressione.

Tabella tratta da Linee guida per una sana alimentazione del Centro di Ricerca e Nutrizione.

**Sitografia utile:**

- <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-alcohol-use-disorder>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- <https://www.salute.gov.it/portale/alcol/dettaglioContenutiAlcol.jsp?lingua=italiano&id=5526&area=alcol&menu=vuoto#:~:text=Le%20nuove%20indicazioni%20italiane%20definiscono,con%20pi%C3%B9%20di%2065%20anni>
- <http://www.dronet.org/>
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/le-conseguenze-dell'alcol>
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/alcol-il-danno-cerebrale-prosegue-anche-quando-si-smette-di-bere>
- <https://www.airc.it/news/alcol-e-tumori-quanta-disinformazione>