

## UN GIORNO A SETTIMANA SENZA ALCOL, CAMPAGNA SALUTISTA IN GRAN BRETAGNA

10 Settembre 2018



ROMA – Dall'ictus al tumore, dall'infarto al diabete, l'alcol aumenta il rischio di diverse malattie. Eppure smettere di bere sembra essere più difficile di mettersi a dieta.

Per cercare di porre rimedio a un'abitudine sempre più diffusa, in Gran Bretagna è stata lanciata la campagna di sensibilizzazione Drink Free Days. Obiettivo: avere regolarmente giorni senza alcol, probabilmente uno a settimana. Destinatari, in particolare, le persone di mezza età, ovvero tra i 45 e i 65 anni, coloro che tendono a bere di più di quanto raccomandato.

A sollevare l'esigenza di un intervento pubblico è stato un sondaggio che ha intervistato quasi 9.000 adulti inglesi tra i 18 e gli 85 anni tra maggio e giugno 2018, scoprendo che uno su cinque beveva più delle 14 dosi settimanali indicate dalle linee guida, ovvero oltre le 6 pinte e i 7 bicchieri di vino.

E i due terzi di loro hanno dichiarato che avrebbero fatto più fatica a smettere di bere piuttosto che a mettersi a dieta, fare più sport o ridurre il fumo.

“La maggior parte delle persone di mezza età non beve per ubriacarsi: la considerano un’attività sociale o un compenso per una dura giornata di lavoro, è parte della loro vita”, spiega alla *Bbc* **Julia Verne**, della Public Health England, agenzia del Dipartimento della Salute della Gran Bretagna. Ma bere molto aumenta il rischio di ipertensione, cancro, malattie cardiache ed epatiche.

E neppure nascondersi dietro l’alibi del ‘bevo poco’ è utile. Recentemente un ampio studio condotto da Lancet ha dimostrato infatti che non esiste un livello sicuro di consumo di alcol, anche se i rischi associati a un bicchiere al giorno erano piccoli.

Di qui la campagna all’insegna del motto “Have a little less, feel a lot better” (bevine un po’ meno, sentiti molto meglio), accompagnata dal sito web Drinkaware.co.uk su cui trovare informazioni sui danni dell’alcol, consigli per diminuire ma anche ‘tools’, come calcolatori delle calorie assunte con gli alcolici e una app in grado di tenere il conto di quanto si stia bevendo.