

Per fare Sport ci vuole “Stile”

INFORMAZIONI SUL CORRETTO STILE DI VITA PER LO SPORTIVO

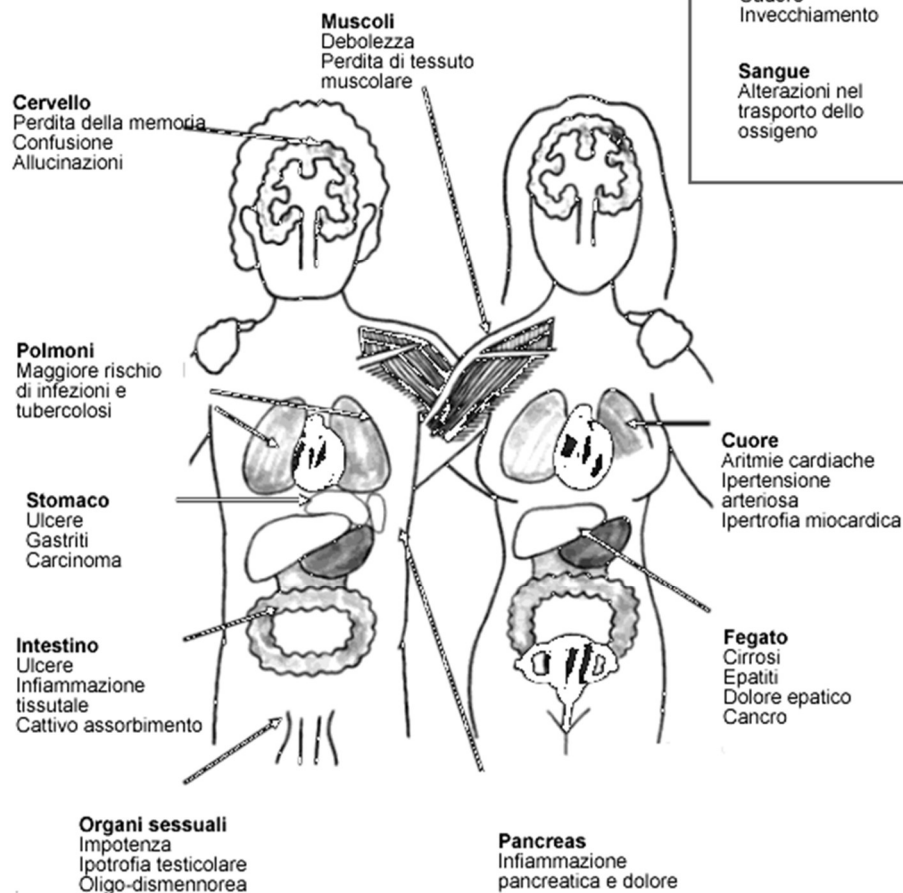
Cos'è l'alcol

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e capace di indurre dipendenza sia biologica che psicologica, superiore alle droghe illegali. L'alcol può danneggiare tutti gli organi del tuo corpo (per esempio bocca, stomaco, fegato, cervello, sistema cardiaco, sistema riproduttivo) e può indurre a compiere comportamenti pericolosi, perdita del controllo e avere conseguenze molto gravi (violenze e abusi, gravidanze indesiderate, danni sul corpo irreparabili e tanti altri).

Perché lo sportivo non deve far uso di bevande alcoliche?

- ✓ L'alcol è una **sostanza tossica** capace di indurre dipendenza anche più di alcune sostanze illegali e causa di molteplici effetti negativi sulla salute.
- ✓ **Influisce negativamente** sulle prestazioni sportive, infatti, è causa del rallentamento delle capacità psico-motorie, della perdita di forza e velocità, del peggioramento dei riflessi, della riduzione della capacità di reazione e di coordinamento.,
- ✓ **Riduce** l'assorbimento di vitamina B12 e folati e interferisce con la sintesi dell'emoglobina, con conseguente compromissione del trasporto di ossigeno ai tessuti, fatto che influenza negativamente la performance sportiva soprattutto nelle attività di resistenza come la corsa e il ciclismo.
- ✓ **Riduzione** della massa muscolare, invecchiamento della pelle.
- ✓ **Causa** stanchezza, cefalea, nausea, vomito,
- ✓ **Causa** disfunzioni degli organi sessuali fino all'impotenza nell'uomo,
- ✓ **Causa** cirrosi, tumori epatici e gastrici, gastrite e ulcera gastro-duodenale, pancreatite, ipertensione arteriosa.

I DANNI CAUSATI DALL'ALCOL



Uno sportivo deve però attenersi anche ad un “**Corretto Stile Di Vita**”. Nessuno si assume l’onere di definire cosa sia un corretto stile di vita, se non facendolo per grandi linee e affidandosi al solo senso comune. Per **Corretto Stile Di Vita** s’intende una serie di azioni pratiche e soprattutto quotidiane volte a eliminare o almeno ridurre alcuni fattori di rischio in grado di influenzare in modo negativo la qualità della vita dell’individuo:

- non fumare
- non bere alcolici
- non fare uso di droghe e/o di sostanze illecite
- non essere in sovrappeso
- non essere sedentari
- avere un’alimentazione varia ed equilibrata
- eseguire controlli periodici di prevenzione

La prevenzione è nelle mani di ognuno di noi e che dobbiamo imparare a gestire la nostra vita. Osservare un corretto stile di vita non solo permette di vivere più a lungo, ma permette di avere una qualità di vita migliore, il tutto senza affrontare particolari rinunce.

Se pensi che l’alcol possa essere diventato un problema per te o per chi ti sta intorno, se hai domande, dubbi e incertezze non esitare a rivolgerti ai seguenti contatti:

Centro regionale Alcolologico Regionale 055 7949650 **SOD Alcologia Careggi** 055 7946873 **Sito CART** www2.aou-careggi.toscana.it

Per maggiori informazioni

www.fyfaproject.eu www.epicentro.iss.it/alcol/aggiornamenti www.epicentro.iss.it/alcol/fyfa-documenti-2019



**Azienda
Ospedaliera
Universitaria
Careggi**

