

ABInBev

“Dieci idee per bere birra”

CONSIGLI AI GIOVANI PER BERE BIRRA IN MODO RISPETTOSO ...

- LA STORIA NON E' SEMPRE NOIOSA: stai per bere il più antico prodotto alcolico scoperto dall'uomo. La birra è nata circa 7000 anni fa; l'hanno “inventata” i Sumeri in Mesopotamia. Da quel momento è entrata a far parte della cultura degli esseri umani: non banalizzarla, non considerarla una merce qualunque, non spreca
- IL PIACERE DELLA QUALITA': la birra ha attraversato i secoli e i paesi, adattandosi ai gusti dei popoli che la producevano. Oggi puoi apprezzarne i diversi profumi, i colori, i sapori. Bevila cercando il piacere nella qualità, non nella quantità
- RISPETTATI: l'assunzione di una o due unità alcoliche di birra al giorno è il modo giusto di bere. Se devi guidare e hai meno di 21 anni, o sei hai la patente da meno di 3 anni, non puoi assumere alcolici. Se hai bevuto lascia che a guidare sia un amico sobrio
- RISPETTA IL TUO MONDO: i tuoi amici, la tua compagna o il tuo compagno preferiscono passare momenti allegri con una persona che si diverte, non con un cretino che esagera
- RISPETTA IL LUOGO DOVE TI TROVI: evita l'eccessivo schiamazzo o, peggio, l'aggressività connessa all'abuso di alcol.

... E CONSAPEVOLE

- NON ECCEDERE: non stai bevendo acqua minerale. La frase “*guido io, nessun problema, reggo bene gli alcolici*”, spesso precede la chiamata del carro attrezzi
- ATTENZIONE AL MOMENTO: bere alcolici durante il lavoro è pericoloso, bere quando studi non migliora le tue *performance* scolastiche; riserva la birra al tempo libero e ai momenti di socialità
- LA BIRRA NON È UN FARMACO e non ha poteri magici: se bevi per affrontare momenti difficili, delusioni, imprevisti stai tenendo un comportamento molto rischioso e del tutto inefficace. Piuttosto, cerca un amico
- LA BIRRA NON DÀ I SUPERPOTERI: per conquistare un partner, per essere accettato dal tuo gruppo è meglio avere la fama di intenditore piuttosto che quella di ubriacone
- OCCHIO ALLE CALORIE: circa 40 kilocalorie per 100 grammi: la birra è più calorica dell'acqua, meno del vino e molto meno dei superalcolici. È importante accompagnarla con il cibo che preferisci, così l'alcol viene assorbito più lentamente, con un minore aumento dell'alcolemia (certo che se unisci ad una “media” due secchi di noccioline le calorie aumentano...).

Se sei una donna, ricordati che:

- pesi meno dei maschi, il tuo corpo contiene meno acqua e hai meno ADH (l'enzima che metabolizza l'alcol); quindi, assumendo la stessa quantità di alcol in eguali condizioni, la concentrazione di alcol nel tuo sangue sarà più elevata rispetto a quella degli uomini. Se sei in dolce attesa o allatti, evita di bere.

ABInBev

“Dieci idee per bere birra”

QUALCHE IDEA PER SUGGERIRE AI TUOI FIGLI UN APPROCCIO CONSAPEVOLE E NON RISCHIOSO AL CONSUMO DI ALCOL

- a partire dai 18 anni i ragazzi possono comprare e assumere alcolici legalmente. I consumi però possono cominciare anche prima. Non aspettare la maggiore età per affrontare con i tuoi figli l'argomento del *bere*, ma fai in modo che sia parte della loro educazione alla salute e alla sana alimentazione
- informati, informali. Oggi gli adolescenti sono pronti a discutere e a criticare tutto. Mostrati competente, spiega la differenza tra le diverse bevande alcoliche ed il loro effetto sul nostro organismo. Chiarisci perché vanno bevute preferibilmente a stomaco pieno. Informali ad esempio che, durante l'adolescenza, l'apparato digerente non è ancora in grado di sintetizzare l'alcol perché il sistema enzimatico non è completamente sviluppato
- spiega a tua figlia che le ragazze, a parità di condizioni e stessa quantità di alcol, presentano **una concentrazione di alcol nel sangue più elevata rispetto ai maschi: perché** pesano meno, il loro corpo contiene meno acqua (lei circa il 50%, lui il 60%) e hanno meno ADH (l'enzima che metabolizza l'alcol)
- non fare discorsi generici: il consumo è cosa diversa dall'abuso, l'eccesso di una sera non è una dipendenza, ma se ripetuto può creare seri problemi. Educa i tuoi ragazzi a riconoscere un abuso, discutete insieme sui rischi della perdita di controllo, ricorda loro che, prima dei 21 anni, non si può guidare dopo aver bevuto
- *“L'eternità è fatta dei primi sorsi di birra”* dice un proverbio tedesco: insegna ai tuoi figli che il piacere non sta nella quantità di ciò che si beve, ma nella qualità
- insegna il rispetto per la città e i suoi abitanti. Rendi consapevoli i tuoi figli che le conseguenze dell'abuso di alcol possono ricadere su chi ci sta vicino e che anche i danni procurati agli altri possono farci soffrire
- la birra, come le altre bevande alcoliche, non va d'accordo con lo studio e con il lavoro. Tra le conseguenze c'è un peggioramento delle nostre performance. Indica, con l'esempio, come il consumo di birra convenga riservarlo ai momenti di relax, di divertimento e di socialità
- usa il dialogo per trasmettere ai tuoi figli il valore dell'autoregolazione, della responsabilità e della consapevolezza. Non affidarti a richiami sterili, a divieti o esortazioni. Sappi che chiedere l'impossibile è un azzardo, rischi di non ottenere neanche il possibile
- ricorda che se vuoi chiedere moderazione la devi praticare tu per primo. I ragazzi ti osservano: è con il tuo modo di bere che trasmetti il rispetto del limite
- cerca di capire se ci sono motivi particolari che inducono i tuoi ragazzi a cercare l'ebbrezza alcolica. Ricorda loro che la birra non è un farmaco e non ha poteri magici. I momenti difficili, le delusioni, gli imprevisti sono essi stessi *vita*, e per affrontarli sono importanti gli affetti, le amicizie, i valori, la cultura. Una birra di troppo è troppo poco, ed è tremendamente rischiosa



“Dieci idee per bere birra”

LA BIRRA E LA CATTEDRA

SUGGERIMENTO AGLI INSEGNANTI PER AFFRONTARE IL TEMA ALCOL A SCUOLA

- Nel nostro Paese si possono comperare ed assumere bevande alcoliche soltanto se maggiorenni. Solo una parte numericamente limitata dei tuoi allievi dovrebbe essere direttamente coinvolta in consumi alcolici. Affrontare precocemente il discorso, però, è un importante fattore protettivo per tutti gli allievi
- affrontare il tema “alcol” in classe è un’ottima occasione per parlare del concetto di salute che, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità è *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità”*
- evita le generalizzazioni. Il tuo ruolo suggerisce il possesso di competenze: distingui tra consumo di alcol, abuso e dipendenza, potrai essere maggiormente d’aiuto agli studenti e ai loro genitori. Educa i ragazzi a riconoscere un eccesso e a riflettere sui rischi della perdita di controllo; ricorda loro che, sotto ai 21 anni, è vietato mettersi alla guida dopo aver bevuto
- tieni in considerazione e valorizza le opinioni e le conoscenze dei tuoi studenti, fai di questo tema l’oggetto di una discussione collettiva, stimola il confronto di gruppo sul ruolo e il significato che la birra, e le altre bevande alcoliche, rivestono per i giovani
- inserisci l’alcol nelle materie curriculari. John Ciardi, insegnante e poeta statunitense di origini italiane, scriveva: *“La fermentazione e la civilizzazione sono inseparabili”*. La birra ha una genesi antichissima, seguirne le sue vicende può rappresentare una straordinaria lezione multidisciplinare che coinvolge la storia, la geografia, l’antropologia, la chimica, la biologia, la letteratura
- utilizza le pubblicità sugli alcolici, sia quelle presenti sulla stampa che quelle trasmesse in televisione o sui social, per svelarne i contenuti conformistici e stimolare lo spirito critico nei tuoi allievi
- esercita i tuoi studenti nell’ideare messaggi di prevenzione verso l’abuso di alcol da indirizzare ad altri allievi dello stesso o altri istituti d’istruzione: si tratta di una metodologia particolarmente efficace, la *peer education*, ossia l’educazione tra pari;
- la birra, come le altre bevande alcoliche, si concilia male con lo studio. Illustra come, tra le conseguenze, vi sia un netto peggioramento delle capacità di concentrazione, di apprendimento e di *performance*. Suggestisci come il consumo di birra convenga riservarlo ai momenti di relax, di divertimento e di socialità
- insegna a rispettare le diversità di genere: spiega che le ragazze, a parità di condizioni e stessa quantità di alcol, presentano una concentrazione di alcolemia nel sangue più elevata rispetto ai maschi. Ciò è dovuto al fatto che pesano meno, il loro corpo contiene meno acqua (lei il 50%, lui il 60%) e hanno meno ADH (l’enzima che sintetizza l’alcol)
- ricorda che, nonostante il tuo impegno di docente, non riuscirai a *determinare* nei tuoi allievi condotte non rischiose e sempre salutari: il tuo lavoro però fornirà preziosi strumenti di consapevolezza, affinché essi scelgano autonomamente comportamenti ispirati a principi di salute.