

## PROGETTO IMPARIAMO A CONTARE

Tale progetto ha coinvolto gli insegnanti e circa 10.000 studenti delle Scuole Medie Superiori di Roma e provincia, con l'OBIETTIVO DI PREVENIRE IL CONSUMO ECCESSIVO DI ALCOLICI. Si tratta di un progetto finanziato dalla Provincia di Roma e portato avanti dal Centro di Riferimento Alcolologico della Regione Lazio, in collaborazione con L'Ufficio Scolastico Regionale del Lazio.

L'iniziativa è tesa a promuovere un cambiamento di atteggiamento nei ragazzi, attraverso l'aumento delle informazioni a disposizione e l'attivazione delle risorse creative presenti nelle singole scuole, come primo e fondamentale passo per arrivare, con iniziative sistematiche e ripetute nel tempo, alla formazione di una vera e propria "cultura del vivere sano", nell'ambito della quale le future iniziative di persuasione potranno avere maggiore efficacia.

Nello specifico, le attività realizzate all'interno del progetto sono state:

- La somministrazione di un questionario iniziale a circa 10.000 studenti per rilevare informazioni, credenze, atteggiamenti e stili di consumo delle bevande alcoliche (tale questionario sarà seguito da un altro, al termine del progetto, per valutare l'impatto avuto dall'iniziativa).
- La formazione degli insegnanti, tramite una piattaforma di formazione a distanza e la distribuzione di due cd interattivi, per favorire il loro ruolo di attivatori di iniziative inerenti il tema del consumo di alcolici, all'interno del proprio Istituto.
- La realizzazione di una campagna informativa tramite l'affissione, negli Istituti partecipanti, di quattro manifesti contenenti un messaggio di promozione di uno stile di consumo più salutare e la distribuzione, a tutti gli studenti, di un opuscolo contenente informazioni sui rischi connessi ad un uso eccessivo di alcolici.
- La realizzazione di lavori da parte degli studenti, ispirati al tema del consumo di alcolici.



Il manifesto finale della campagna

### COME CALCOLARE IL CONSUMO DI ALCOL

Per calcolare esattamente le quantità di alcol ingerite è possibile utilizzare una formula che determina esattamente le quantità di alcol puro contenute in ogni singola bevanda alcolica consumata, oppure, in alternativa, si può utilizzare un metodo più semplice (ma più impreciso) che si basa sull'utilizzo dell'Unità Alcolica (vedi Figura):



Calcola i tuoi consumi di alcol

	Birra	Vino	Apertivi	Liquori	Distillati	TOTALE
LUNEDÌ						
MARTEDÌ						
MERCOLEDÌ						
GIOVEDÌ						
VEDERDÌ						
SABATO						
DOMENICA						
<b>TOTALE</b>						

### USO MODERATO DI ALCOL

Anche se l'alcol etilico, contenuto nelle principali bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici, etc.) non è una sostanza necessaria per l'organismo, come le proteine, i grassi e gli zuccheri, è comunque entrato a far parte della nostra alimentazione quotidiana.

Tuttavia, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito quali sono le quantità massime tollerate dal nostro organismo superate le quali l'alcol può causarci malattie e/o altri problemi.

### DOSI MASSIME TOLLERATE

**Uomo in buona salute**

MASSIMO  
3 U.A. AL GIORNO

**Donna in buona salute**

MASSIMO  
2 U.A. AL GIORNO

**Anziano in buona salute**

MASSIMO  
1 U.A. AL GIORNO

**Adolescenti (14-18 aa.)**

Non esiste un livello di consumo sicuramente non pericoloso

Ogni grammo di alcol produce energia una volta introdotto nell'organismo, ed esattamente 7 Kcalorie per grammo, contro le 4 Kcalorie di un grammo di zucchero e le 9 Kcalorie di un grammo di olio o di burro. Le calorie prodotte dall'alcol però hanno una particolarità, sono calorie vuote, cioè producono solo energia, ma non apportano alcun principio nutritivo necessario per la vita. Per questo motivo quando si intraprende una dieta per dimagrire viene normalmente sconsigliata l'assunzione di alcol per evitare un "vuoto" carico calorico.

### ALCOL: SEMAFORO ROSSO

**Sei un Adolescente?**

L'ALCOL PUÒ ESSERE NOCIVO AL TUO SVILUPPO E ALLA TUA CRESCITA.

**Stai guidando?**

L'ALCOL PUÒ ESSERE MOLTO PERICOLOSO PER CHI GUIDA.

**Sei affetto da malattie?**

L'ALCOL AGGRAVA IL DIABETE, LE MALATTIE DEL FEGATO, DEL CUORE, DELL'APPARATO URINARIO, DELLO STOMACO E INTESTINO, DEL SISTEMA NERVOSO E ALTRE.

**Assumi dei farmaci?**

L'ALCOL PUÒ RENDERE I FARMACI MENO EFFICACI O AUMENTARNE GLI EFFETTI TOSSICI. RICORDA, QUINDI, DI NON ASSUMERE MAI FARMACI E ALCOL CONTEMPORANEAMENTE.

**Sei in gravidanza o in allattamento?**

ANCHE POCO ALCOL PUÒ NUOCERE AL TUO BAMBINO. RICORDA CHE L'ALCOL PASSA NEL LATTE MATERNO E DA QUESTO ALUI.

### INOLTRE... È BENE SAPERE CHE

- L'ALCOL NON RISCALDA: IN REALTÀ È UNA SOSTANZA CHE DILATA I VASI, ABBASSA LA PRESSIONE E FA PERDERE QUINDI CALORE.
- L'ALCOL NON FA DIGERIRE: È MEGLIO UN DIGER-SELTZ.
- L'ALCOL NON FA BUON SANGUE: IN REALTÀ RENDE ANEMICO.
- L'ALCOL COLPISCE IL FEGATO, LO STOMACO, I MUSCOLI, IL CERVELLO, L'APPARATO RIPRODUTTIVO E IL CUORE.
- BESO E ABUSO ALCOLICO NON VANNO D'ACCORDO. L'ABUSO PRODUCE INFATTI DIMINUZIONE DELLA FUNZIONE DEL GENITORIO SESSUALE, DIFFICOLTÀ DI EREZIONE/EGUALIZZAZIONE PRE COITO, POTENZA E DURATA.

Sono stati elaborati lavori di vario genere, quali: presentazioni in power point contenenti materiale informativo sul tema, indagini svolte dai ragazzi stessi, interviste e raccolta di testimonianze, la creazione di un blog, disegni, magliette con messaggi preventivi, poster, bassorilievi, un cortometraggio, ipotesi per campagne pubblicitarie e la preparazione di un cocktail analcolico.

Una giuria, composta da esperti del Centro di Riferimento Alcolologico della Regione Lazio e da esperti dei vari mezzi espressivi, ha scelto di premiare quattro dei lavori realizzati, basandosi sui seguenti criteri:

1. La qualità tecnica della realizzazione
2. L'entità dell'elaborazione dell'informazione ricevuta
3. La presenza di contenuti che vanno nella direzione della promozione della salute.

Il 12 aprile 2007 presso l'Aula Magna dell'Università La Sapienza di Roma è stata allestita la mostra dei lavori inviati e sono state premiate le quattro migliori realizzazioni.

### ***Istituti premiati***

**Liceo Avogadro (cortometraggio)**, con le seguenti motivazioni

1. La qualità tecnica del lavoro è eccellente
2. Il cortometraggio rappresenta il punto di vista dei ragazzi e mostra uno spaccato di vita reale, senza tendere verso una rappresentazione idealistica o moralistica; pur non sostenendo comportamenti particolarmente salutari, dimostra comunque che c'è stata una certa riflessione sul tema.
3. È stata valutata come una risorsa preziosa, ben rappresentata nel filmato, il rapporto e la condivisione tra pari e la rielaborazione personale che ne è conseguita.

**Istituto Alberghiero Artusi (cocktail analcolico)**, con le seguenti motivazioni

1. Sulla qualità tecnica della realizzazione è stata data fiducia alla loro esperienza e al loro percorso di studi.
2. L'elaborazione dell'informazione è stata molto fantasiosa e creativa
3. Il lavoro suggerisce l'esistenza di un'alternativa, evidenzia un comportamento positivo, piuttosto che demonizzarne uno negativo.

**Istituto Trafelli di Nettuno** (presentazione multimediale e interviste sul tema), con le seguenti motivazioni:

1. Buono l'utilizzo del mezzo multimediale
2. Ampia la raccolta di informazioni, anche molto particolari, come per esempio la rassegna delle leggi sull'argomento.
3. Nel lavoro si coglie l'attenzione a contestualizzare nella propria realtà quotidiana la tematica affrontata.

**Istituto Statale d'Arte di Tivoli (Bassorilievo – Il bevitore)**

1. La qualità tecnica del lavoro è eccellente
- 2 e 3. L'opera scelta e la riflessione che l'accompagna testimoniano il coinvolgimento attivo dei ragazzi nell'elaborazione delle informazioni a disposizione.

Da una prima elaborazione dei dati ricavati dai questionari somministrati è risultato che il 34% dei ragazzi, nel mese precedente l'indagine, ha bevuto quantità tali da provocare intossicazioni ed ubriacature, con i rischi a questo connessi. Durante il mese di maggio verrà somministrato un questionario di controllo per valutare l'impatto avuto dall'iniziativa in termini di cambiamento degli stili di consumo e degli atteggiamenti dei ragazzi verso le bevande alcoliche.

