

19.01.2012 - 10:00 Uhr

Dipendenze Info Svizzera : Sulle piste a mente lucida

Lausanne (ots) -

Chi guida non beve. Secondo Dipendenze Info Svizzera, questa massima vale anche quando si mettono gli sci e lo snowboard ai piedi. Chi vuole fare bella figura sulla neve farà quindi meglio a rinunciare all'alcol. I vari caffè corretti riducono la capacità di reazione e aumentano la propensione al rischio, col pericolo di cadere e farsi male. Ecco qualche consiglio preventivo per godersi la neve senza problemi.

Per praticare sci e snowboard sono indispensabili capacità tecniche, concentrazione e una buona condizione fisica. Saper reagire rapidamente, scendere dalle piste con intelligenza, adeguare la velocità, evitare gli ostacoli: sono parecchi i requisiti a livello tecnico e di capacità di reazione necessari per cavarsela sulle piste, generalmente molto frequentate. I cultori degli sport invernali amano la velocità e ognuno ha il suo stile. Tuttavia, chi si ferma a riposare nei bar sulle piste e crede di placare la sete con le bevande alcoliche, rischia di pregiudicare la sua velocità di reazione e il suo senso dell'equilibrio. Oggigiorno le possibilità di consumare alcolici nei ristoranti, bar, chalet e igloo situati nei pressi degli scilift o delle funivie sono innumerevoli. Chi beve alcol, però, spesso tende a rischiare di più, a sottovalutare le condizioni meteorologiche e quelle della neve, sopravvalutando invece le proprie capacità atletiche. Cadute e scontri con gli altri sciatori sono quindi dietro l'angolo: su questo gli esperti sono concordi, anche se finora in Svizzera mancano statistiche sul ruolo svolto dall'alcol negli infortuni sulla neve. In pieno accordo con l'upi, l'ufficio per la prevenzione degli infortuni, e con la Suva, Dipendenze Info Svizzera raccomanda di rinunciare all'alcol quando si praticano sci e snowboard. «Alcol e sport invernali non vanno d'accordo» - riassume Irene Abderhalden, specialista della prevenzione a Dipendenze Info Svizzera. Nulla da eccepire, invece, se si beve un buon bicchiere di vino, una birra o un punch bollente dopo l'ultima discesa con gli sci... a patto che non si debba poi mettersi al volante per tornare a casa.

La sensazione di calore è illusoria. Se si è sotto l'effetto dell'alcol, scendere a rotta di collo dalle piste controllando gli sci o lo snowboard non è possibile: ne va della sicurezza propria e di quella degli altri. Inoltre, la sensazione di calore provocata dall'alcol è illusoria. Bere grappa o vin brulé per combattere il freddo pungente non serve a nulla, anzi: la sensazione di calore che si crea dopo aver bevuto un caffè corretto, per esempio, è dovuta al fatto che l'alcol causa una dilatazione dei vasi sanguigni e una maggior irrorazione della pelle. Va inoltre detto che lo sforzo fisico aumenta ulteriormente la dilatazione dei vasi sanguigni. Sotto l'influsso dell'alcol, quindi, il corpo già infreddolito degli amanti degli sport invernali si raffredda ancora più rapidamente. Riassumendo: rinunciare all'alcol quando si praticano gli sport invernali aiuta a ridurre il rischio di interrompere bruscamente il divertimento prima di arrivare in fondo alla pista!

Sul nostro sito web (<http://www.sucht-info.ch/>) trovate ulteriori informazioni su Dipendenze Info Svizzera.

Il comunicato stampa è pure pubblicato nel sito di Dipendenze Info Svizzera: <http://www.sucht-info.ch/it/>

Contatto:

Simon Frey
Addetto stampa
sfrey@sucht-info.ch
Tel.: 021 321 29 63

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/10000980/100711551> abgerufen werden.