

LA REPUBBLICA

### **Menopausa, alcol e tumore al seno**

Recentemente sul British medical journal (Bmj) sono apparse ricerche che affrontano la questione del tumore al seno e del consumo di alcol. In particolare uno studio danese su 22mila donne in post-menopausa ha confrontato donne che bevono alcol in modo regolare senza eccessi (considerato standard poco più di un bicchiere al giorno, in numeri 12 grammi di alcol, ma dipende dalla gradazione della bevanda ovviamente), alcolcon donne che avevano aumentato il consumo di due bicchieri al giorno per 5 anni. Il risultato, in linea con la maggior parte delle ricerche, è una aumentato rischio di tumore al seno di circa il 30%, ma una diminuzione del 20% nel rischio ischemico. D'altra parte, segnala il Bmj in un editoriale, in 40 anni di studi sul rapporto alcol-tumore al seno, emerge "in maniera inequivocabile" la conferma di un rischio aumentato del 10% per ogni bicchiere in più di alcolici consumati al giorno. Per informazione (riporto da un vecchio articolo di Franco Taggi dell'ISS): "Come riferimento di massima, ricordiamo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce a persone adulte in buona salute di non superare l'assunzione di 40 grammi di alcol al giorno, se di sesso maschile, di 20 grammi al giorno, se di sesso femminile".

Per saperne di più sul rapporto grammi/alcol per vino, birra, aperitivo e liquori segnalo l'articolo assai pratico

---

[http://www.iss.it/binary/stra/cont/L\\_2007\\_157.pdf](http://www.iss.it/binary/stra/cont/L_2007_157.pdf)

IL GIORNO

### **Festino con alcol e droga, ragazza trovata morta a Cinisello**

Un sabato sera di eccessi passato in casa con il compagno romeno finito male. Questa la prima ipotesi su cui sta lavorando il commissariato cittadino. Si sta cercando di rintracciare la madre della ventenne lituana. Interrogato intanto il giovane

Cinisello Balsamo (Milano), 22 maggio 2016 - Una serata di eccessi, finita male. È questa la prima ipotesi del commissariato di Cinisello Balsamo, che sta indagando sulla morte di una ragazza straniera poco più che maggiorenne. A dare l'allarme è stato il compagno, che all'alba ha chiamato un'ambulanza. I soccorsi dei sanitari sono stati però inutili: arresto cardiaco per la ventenne, originaria della Lituania e arrivata in Italia 5 anni fa. A toglierle la vita sarebbe stato un mix di alcol e, forse, droga.

I due avrebbero passato insieme un sabato sera ravvivato dalla presenza di sostanze stupefacenti. La ragazza non avrebbe retto l'abuso di drink ed eventualmente la droga. Un festino in casa, in via Lincoln, riservato a loro due: per ora non sembrano esserci stati altri invitati nell'appartamento. Gli agenti stanno ora cercando di ricostruire il quadro, sentendo anche i vicini di casa. L'uomo, un operaio romeno di 29 anni, è stato interrogato dalla polizia di Stato. Il magistrato ha disposto l'autopsia sulla vittima. Gli inquirenti stanno cercando di rintracciare la madre della ragazza, che è residente a Cinisello ma in questo momento di trova all'estero. Nell'abitazione continuano i rilievi per le indagini.

---

L'ECO DI BIELLA

## **A 17 anni finisce in ospedale ubriaca**

E' successo la notte scorsa

Ha bevuto decisamente troppo e alla fine si è sentita male. Una ragazzina di 17 anni residente nel Cossatese la notte scorsa è finita in ospedale dopo aver trascorso la serata in un noto locale di Valdengo. La giovane, una volta giunta al pronto soccorso, si è resa conto dell'errore commesso, tanto che non voleva che i medici contattassero i genitori per paura di essere sgridata. Le sue condizioni, comunque, fortunatamente non erano gravi

---

LA TRIBUNA DI TREVISO

### **Treviso, padre tenta di incendiare la casa dove vive la famiglia**

Incredibile episodio alle porte del capoluogo. Protagonista un cingalese sessantenne, furioso e ubriaco. L'uomo è stato arrestato dalla polizia

L'intervento delle volanti in piena notte

TREVISO. Notte di paura per una famiglia cingalese residente a S.Artemio di Treviso. Il padre e capofamiglia, ubriaco fradicio e spesso incline alla violenza, dopo aver ricevuto una telefonata dalla moglie preoccupata perchè non lo vedeva rincasare mentre era a bere con gli amici, è rientrato furioso ed ubriaco, anche perchè la donna si era rifiutata di andarlo a riprendere come lui le aveva ordinato al telefono.

In preda alla rabbia ha così preso della benzina ed ha appiccato il fuoco alla porta della camera da letto dove dormivano i tre figli di trenta, ventisei e dodici anni. Fortunatamente, tutta la famiglia è sveglia e la reazione è immediata: l'incendio è spento in qualche minuto con le coperte e l'uomo raggiunto dai figli nel garage dove andava a smaltire la sbornia.

Lì nuovo parapiglia prima con i figli, feriti con colpi di bastone e cacciavite, poi con gli agenti della polizia che lo hanno arrestato per lesioni, maltrattamenti e per l'incendio

---

GAZZETTA DI REGGIO

### **La piaga dell'alcolismo in un film che sarà girato a Reggio Emilia**

"Stato d'ebbrezza" parla della storia vera della comica di Poviglio Maria Rossi

di Serena Arbizzi

REGGIO EMILIA. Alcuni dei luoghi più suggestivi di Reggio Emilia e Poviglio si trasformeranno nel set di un film che accosterà un tema di indiscussa serietà, per l'argomento affrontato, ma in cui non mancherà un'irresistibile chiave ironica derivante dalla protagonista che verrà raccontata. Un cast d'eccezione girerà le riprese di "Stato d'ebbrezza", prodotto da Toed film con la regia di Maddalena

De Panfilis. Il film tratta il problema tanto delicato quanto attuale dell'alcolismo, una piaga sociale descritta però in modo ironico e mai retorico, pur senza sottovalutarne la portata.

Al centro della vicenda c'è la storia di Maria Rossi, e del sapiente mix che l'ha salvata dalla discesa nell'inferno dell'alcol, ridonandole fiducia in se stessa e voglia di uscire dal tunnel. Maria ora abita fra Poviglio e Milano: scoperta da Enzo Jannacci, debuttò a Zelig e approdò in televisione e radio fino a scivolare nel baratro dell'alcolismo. E sarà proprio Maria Rossi a interpretare se stessa nella fase più recente della sua vita, quella della rinascita, mentre il ruolo della prima parte, quello più drammatico, spetta all'attrice Giulia Michelini.

Il set sarà ambientato a Reggio Emilia a partire dal 23 giugno: per una decina di giorni si girerà in via Emilia, piazza San Prospero, piazza Fontanesi e alle Reggiane. Il set si sposterà poi a Poviglio, dove verranno ripresi il centro del paese, la casa di Maria e il cimitero in cui sarà girata una scena molto toccante con Andrea Roncato. Molto coinvolta emotivamente Maria Rossi, la quale ha confessato di aver pianto mentre scriveva la trama. «Ma è stato anche bello raccontare la mia vita, tirare fuori quel lato ironico che la caratterizza». Al film prenderà parte anche l'attrice francese Anna Mouglalis. L'uscita nelle sale è prevista a novembre.

---

VADOAINCIPRIARMILNASO

### **Smaltire l'alcol ed essere in forma per andare a lavorare**

Il troppo bere alcol e troppa baldoria la sera precedente? Riprendersi è possibile, almeno per essere presentabili al lavoro.

Da Elisabetta Coni

Cerchio alla testa, sonno persistente e soprattutto la brutta sensazione di avere la bocca impastata (a volte, pure male in tutto il corpo). Niente paura, non è una malattia, solamente che la sera precedente si è esagerato molto con l'alcol. E' normale, magari erano secoli che no si faceva una serata fuori con le amiche e tra una chiacchiera e l'altra si è bevuto tanto e mangiato poco, ma si spera che ci sia divertite. Il problema è che il troppo alcol ingurgitato si deve smaltire in breve tempo, soprattutto se si deve andare a lavorare in tempi brevissimi.

Questi consigli ovviamente non sostituiscono il parere di un medico più che qualificato(il quale dirà di sicuro di astenersi dal bere alcol), ma possono aiutare le nostre amiche di VAIN a non perdere il lavoro, specie in questi tempi di vacche magre. Fermo restando che bisogna sempre moderarsi con il consumo di alcol in quanto il fegato ci mette un po' a metabolizzare cocktail, vino e birra, si può iniziare bevendo acqua naturale prima di andare a dormire e al mattino a digiuno, per reidratare il corpo (l'alcol tende ad asciugare).

Se al mattino non si ha una forte nausea, oltre a truccarsi in modo da nascondere i segni di stanchezza è d'obbligo mangiare pane e marmellata o miele, per alzare il livello di zuccheri e fornire energia. Vietati gli alcolici, il caffè e i cibi pesanti e le bibite gassate per tutta la giornata. Appena si può, andare subito a fare due passi all'aria fresca, magari durante la pausa.

