Happy hour: un falso fattore anti-stress

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Quando sono stressata bevo un po', uno o due bicchieri di vino a cena, così mi rilasso. Oppure mi faccio una happy hour alcolica con le amiche. Però adesso ne sento il bisogno anche quando non sono stressata, quel senso di relax mi fa stare troppo bene…

I temi toccati

Perché l'alcol è un seduttore molto potente, specialmente dopo una giornata di lavoro grigia e faticosa
Il costo emotivo e biologico della dipendenza
Come l'alcol non sia un fattore anti-stress, ma una piovra capace di provocare molti danni alla salute, distraendoci dal modo sano in cui le sfide della vita vanno affrontate
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org