

2/L'alcol

© Tutti i diritti sono riservati all'autore dei testi e delle immagini e all'utilizzatore economico. È vietata la riproduzione anche parziale

In Italia si beve per tradizione, nello stile cosiddetto "mediterraneo", una quantità moderata di vino tutti i giorni durante i pasti. Sebbene gli esperti ancora discutano sugli effetti benefici di un poco di vino rosso, non tutti sanno che più della metà dei bevitori in Italia non segue affatto lo stile mediterraneo.

Un bicchiere di vino a 12 gradi corrisponde a circa 12 grammi di alcol, più o meno lo stesso contenuto di una lattina di birra o di un bicchierino di superalcolico: gli esperti definiscono questa quantità una unità alcolica (UA). Le donne e gli anziani sono più suscettibili agli effetti negativi dell'alcol perché lo metabolizzano con più difficoltà.

Molte persone bevono ogni giorno più di 1/2 litro di vino, di birra o bevono alcolici fuori pasto. I problemi legati al consumo di alcolici e all'alcolodipendenza sono frequenti e diffusi in tutte le fasce di età, in tutti gli strati sociali e in entrambi i sessi. Dipendenza significa perdita di controllo sul bere e sul desiderio di bere con tendenza a bere più spesso e di più.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità considera rischioso per la salute un consumo quotidiano di alcol:

- per gli uomini: maggiore di 40 grammi (2-3 bicchieri di vino)
- per le donne: maggiore di 20 grammi (1-2 bicchieri di vino)
- per chi ha più di 65 anni o tra i 16 e i 18: maggiore di 10 grammi
- sotto i 15 anni qualsiasi consumo è considerato a rischio.

Quando non viene assunto in modo consapevole e corretto, l'alcol è uno dei fattori di rischio più pericolosi per la salute e per la vita stessa dell'uomo.

È pericoloso perché produce dipendenza e modifica il comportamento delle persone e oltre a danneggiare chi beve (fegato, cuore, nervi, cervello, sistema ormonale solo per citare alcuni organi bersaglio) danneggia anche le famiglie, gli amici, i colleghi e anche... i passanti!

L'alcol è infatti la causa di un numero impressionante di incidenti stradali e sul lavoro, di violenze, abusi, perdite di lavoro e di legami affettivi.

In Italia i morti per alcol e problemi associati all'alcol sono più di 20

mila ogni anno, circa la metà degli incidenti stradali sono legati ad abuso alcolico e gli incidenti sono la prima causa di morte per i giovani sotto i 40 anni.

Le persone considerate più a rischio sono proprio i giovani, perché sono più esposti alla pubblicità, sono più vulnerabili agli effetti tossici della sostanza, perché sono le vittime più numerose degli incidenti stradali legati all'alcol e perché sono più spesso portati a bere per ubriacarsi (i tecnici parlano in questo caso di binge-drinking). Le donne, già per costituzione scarse metabolizzatrici dell'alcol, sono inoltre da tutelare in gravidanza dati gli ormai noti danni che l'alcol produce sul bambino in gestazione, in particolare sullo sviluppo del sistema nervoso.

Nonostante i limiti di alcolemia per la guida dell'auto (0,5 grammi/li-



tro che corrispondono all'incirca a due calici di vino) e le nuove sanzioni per la guida in stato di ebbrezza (ritiro della patente e 10 punti di penalità), la percezione degli effetti del bere sulla guida (allungamento dei tempi di reazione, rallentamento dei riflessi, facilità nel commettere errori e manovre rischiose) non è ancora abbastanza radicata nei guidatori del nostro paese. Il progetto "Pilota" del Ministero della Salute tende a favorire tra i giovani italiani l'uso, già noto in molti altri paesi, di scegliere all'inizio della serata una persona che non beva alcolici per poter guidare la macchina in sicurezza a fine serata. Alcuni locali sensibilizzati hanno iniziato a offrire ingresso e consumazioni analcoliche gratuite al "pilota".

QUANDO È TROPPO?

Non è sempre facile capire se c'è un problema con l'alcol, perché

spesso chi beve troppo nega o minimizza i problemi o tende ad associarli a tutto tranne al bere. Il test più diffuso tra chi opera in ambito alcologico consiste in quattro semplici domande e si chiama **CAGE**:

- Hai mai sentito la necessità di ridurre il bere?
- Sei mai stato infastidito da critiche sul tuo modo di bere?
- Hai mai provato disagio o senso di colpa per il tuo modo di bere?
- Hai mai bevuto alcolici appena alzato?

Chi risponde di sì a una domanda può sospettare un problema; il sì a due domande segnala una probabilità, mentre il sì a tre domande conferma la certezza di essere di fronte ad un abuso.

La perdita degli amici, i problemi sul posto di lavoro, gli incidenti, i problemi fisici, la malnutrizione o l'alimentazione scarsa, l'isolamento, l'instabilità emotiva, i

problemi familiari sono spesso presenti in caso di dipendenza dall'alcol. Ovviamente una diagnosi di alcoldipendenza è un procedimento complesso, ma abituarsi al pensiero che l'alcol è una sostanza che nasconde un potenziale pericolo è un passaggio importante.

CHE FARE?

Nel dubbio o nella certezza di trovarsi di fronte ad un problema nel controllo del bere è indispensabile farsi aiutare. L'esperienza infatti di chi è passato attraverso la dipendenza alcolica e degli operatori del settore insegna che da soli è molto difficile farcela. Per questo funzionano bene i gruppi come gli *alcolisti anonimi* e i gruppi di familiari come i *CAT*. I servizi pubblici inoltre, come i *NOA* (nuclei operativi alcoldipendenze), offrono aiuto specialistico sia sanitario che sociale con progetti personalizzati integrati.