

**Ottavia Gavioli**  
**Creatività, riflessioni, immagini ed emozioni connessi a sani stili di vita**

Personalmente io non ho mai preso, come si dice nel linguaggio che va di moda fra i giovani, la “basa” perché per me non ha senso bere, bere e ancora bere fino a che vomiti perché il tuo stomaco non riesce più a trattenere niente. Un'altra cosa che non riesco a capire è come ci si possa divertire bevendo se il giorno dopo si ha un mal di testa da non vederci più o si deve dormire un giorno intero solo per tornare a stare bene; e una volta svegli non ci si ricorda quello che si è fatto il giorno prima. Ciò succede sia tra i ragazzi che tra gli adulti, perché diciamo che non si ubriaca solo la nuova generazione...

Certo poi esiste anche un numero di persone che, anche se decide di bere, sa qual è il suo limite cioè sa quando smettere di bere per evitare di ubriacarsi. Infine c'è un piccolissimo gruppo di persone astemio e che trova altri modi per divertirsi o per passare le serate.

Il problema è che senti al telegiornale o anche dalle persone dire che è inaccettabile che i ragazzi bevano già a 15 anni o anche prima, ma a nessuno viene mai in mente che può non essere solo colpa dei giovani. Questo perché dove vendono gli alcolici, persino al supermercato, non controllano mai la carta d'identità degli acquirenti per verificarne l'età: sembra che basti solo vedere i soldi!

Probabilmente molti di noi ragazzi, anzi forse la maggioranza, sono spinti a bere per essere accettati in un gruppo, o perché vedono un proprio familiare, ad esempio un genitore o un fratello bere alcool e iniziano anch'essi a farne uso.

Alcune persone anche se talvolta devono sono liberi di decidere se farlo o meno, ad esempio se più persone escono in macchina a turno uno di loro sceglie di non bere quella sera e portare tutti a casa sani e salvi, evitando pericoli per sé stesso e per le persone che sono con lui o che lo possono incontrare alla guida. Anche perché attraverso i mezzi di informazione ogni sabato veniamo a conoscenza di vere e proprie stragi commesse da ubriachi al volante.

Il brutto è che coloro che sono dipendenti dall'alcool non si accorgono di come appaiono a chi li guarda dall'esterno: loro si sentono felici e appagati, ma nelle altre persone possono suscitare un forma di compatimento. Infatti devono essere aiutati, sorvegliati e addirittura accompagnati a casa per evitare che si facciano del male o provochino danni o fastidi alle altre persone, col risultato che i loro amici spesso si sentono come delle balie e non si divertono per niente. Molto spesso alcuni

ragazzi non escono la sera oppure tornano comunque a casa presto perché i loro genitori, preoccupati, pongono una sorta di “coprifuoco” per paura che possano incontrare gente sotto l’effetto di alcool o droga...

A mio parere, prima di diventare dipendenti, se non si vuole pensare a sé stessi e alla propria salute, non si debba essere egoisti ma pensare anche agli altri, in questo modo forse tutti vivrebbero con più sicurezza.

Esistono infatti molte attività divertenti, costruttive e intelligenti connesse a uno stile di vita “sano”: ad esempio non è necessario bere per divertirsi in compagnia degli amici, o per praticare sport o hobby creativi e appassionati: la nostra società ci mette a disposizione molti luoghi di ritrovo, e per i più solitari vi è tutta una serie di passatempi, dai videogiochi alla lettura o alla musica, da ascoltare o da suonare con uno strumento.

Oppure si può impiegare il proprio tempo libero in attività di volontariato o di lavoro part-time per costruire sin da giovani le basi del proprio futuro.