

## **Tonna Mira**

Ogni anno provoca la morte di 195.000 persone

Cresce vertiginosamente il consumo di alcol tra i giovani

Molte volte il problema viene scioccamente sottovalutato

Ragazzi! Non gettate via le vostre vite per colpa dell'alcol, il vostro futuro, determinatezza, emozioni, passioni, sono molto più importanti di qualsiasi altra cosa.

Per introdurre il problema della diffusione dell'alcol tra i giovani si possono citare alcune interviste prese da una ricerca risalente ad alcuni anni fa dell'Osservatorio Permanente Giovani ed Alcol, in collaborazione con l'istituto di ricerca Doxa, che mi hanno lasciato senza parole. I giovani intervistati hanno descritto le reazioni, nelle occasioni in cui pensavano di aver bevuto troppo e nel complesso prevalgono:

“Non ho problemi, basta che non guidi, se ho bevuto troppo” (16.5%) “E' una cosa normale che fanno tutti” (8.5%)” Posso farlo perché reggo bene l'alcol” (3.7%) “So che è un rischio ma mi piace farlo” (2.2%) .

Tanti ragazzi rivelano di tenere di più anche ai possibili rimproveri dei genitori. L'abuso di alcol non può essere giustificato, in nessun caso e in nessun modo! Ogni volta che bevete troppo nel cervello vengono distrutti cento mila neuroni nobili, significa che, una volta fatto il danno non si può più tornare indietro perché tali neuroni non hanno la capacità di rigenerarsi. Pensate che quando beviamo due bicchieri di vino, una birra piccola o un bicchierino di superalcolico, il corpo impiega all'incirca un ora per assimilarlo, provate a mettervi nei panni del vostro fegato dopo un'intera serata di eccessi!

Molte volte il fisico provoca sensazioni di vomito proprio perché sta dicendo “basta”. Dal 2000 al 2010 la crescita tra i giovani di alcol ha avuto un aumento esponenziale. Tra le ragazze, nell'ultimo quindicennio la quota di consumatori fuori pasto si è praticamente triplicata ed è aumentato significativamente anche il consumo di bevande tradizionalmente maschili come la birra e gli aperitivi. Queste ricerche fanno riflettere sul fatto che, se prima era considerato prettamente maschile, oggi le donne hanno conquistato pari diritti e opportunità anche su questo fronte, anche se questo non fa loro per niente onore. Molte volte, passando vicino a bar, pub o discoteche di vedono ragazze ubriache... bè devo dire che non ho mai assistito a scene più umilianti e tristi! Un altro dato che riguarda tutti da vicino sono i morti per incidenti stradali che vengono causati in maggioranza dall'assunzione di alcol.

Tra i giorni della settimana la maggior concentrazione di incidenti si rileva il giovedì e il venerdì (15.5%) e quella minore la domenica (10.7%). Il giovedì e il venerdì presentano anche il maggior

numero di feriti (15% in ciascun giorni), mentre la maggioranza di decessi si rileva il sabato (16.7%) e la domenica (16.4%). In Europa l'alcol è il terzo fattore di rischio malattia e morte prematura, dopo il fumo e l'ipertensione che causa ogni anno, la morte di circa 195 mila persone.

Uno dei principali ostacoli alla diffusione di una corretta informazione e comunicazione su rischi e danni è rappresentato dalla cattiva influenza che hanno i mass media e dalle pubblicità che promulgano l'associazione di immagini di successo, come salute, ricchezza, amicizia...al consumo di alcol, sponsorizzato attraverso personaggi famosi dello sport, cinema e moda. L'unico consiglio che si può dare ai giovani è di non buttare via la loro vita per l'alcol e che siano padroni di se stessi, distinguendo cosa è giusto e cosa invece è sbagliato ricordando sempre che la vita è una sola e bisogna viverla con mente lucida, sereni e orgogliosi di avere la testa sulle spalle.