

ERICA DELGROSSO

Alcool: un problema di cui parlare

Oggi giorno l'alcool è diventato un elemento base nella vita sociale, sia a causa delle pubblicità, che dei mass media, ma soprattutto delle pressioni sociali, infatti se non si beve "non si è alla moda".

In particolare la televisione ha una forte influenza sul consumo di alcool: in tremila ore di programmazione la presenza di scene inerenti all'alcool si registra in media ogni tredici minuti.

L'alcool causa assuefazione e dipendenza (più della Cannabis): bisogna quindi considerarlo come una droga. Bisogna distinguere però tra persona alcolizzata e persona che abusa di alcool. Un alcolizzato è una persona che eccede sempre nel bere alcool; la sua vita ne è totalmente influenzata, tanto da interferire quotidianamente sulle capacità cognitive affettive e comportamentali (spesso queste persone diventano violente).

Colui che abusa di alcool invece ne assume una eccessiva quantità, ma ciò avviene ogni tanto.

#### DATI

Negli ultimi quindici anni il consumo di alcool tra i giovani è particolarmente cresciuto; i giovani solitamente ne abusano nei fine settimana quando escono con gli amici (sia in discoteca che a feste), ma alcuni affermano di ubriacarsi addirittura alle cene di famiglia! Di solito fanno questo per noia e perché pensano all'equazione alcool uguale a divertimento.

Il consumo è in aumento non solo tra gli uomini ma anche tra le donne: esse iniziano a bere già nella fascia di età al di sotto dei 16 anni.

Anche in Italia si sta sviluppando il Binge Drinking, una modalità di bere nella quale si bevono alte quantità di alcool in un breve lasso di tempo (giungendo nei casi più gravi al coma etilico).

#### PROBLEMI

I problemi che comporta un eccessivo consumo di alcool sono parecchi e molto gravi.

Un segnale è che in Europa l'alcool è il terzo fattore di rischio di malattie e morte prematura, infatti le malattie collegate e provocate dall'alcool sono tante, per esempio: cirrosi epatica alcolica, patologie vascolari, gastroenterologie, infertilità, problemi prenatali ecc..

La velocità di assorbimento dell'alcool (10/40 minuti, un ora per un bicchiere) dipende da diversi fattori: presenza o assenza di cibo nello stomaco, sesso, età, peso ecc..

E' il fegato l'organo che assorbe l'alcool (se lo stomaco è vuoto ciò avviene più velocemente e ci si ubriaca prima) ed esso attraverso il sangue raggiunge tutti gli altri organi, danneggiandoli e danneggiando tessuti e modificando il funzionamento degli ormoni (per esempio inibisce la produzione dell'ormone antidiuretico, disidratando il corpo): l'alcool è una sostanza cancerogena!

L'alcool in un cervello che si sta sviluppando (ciò avviene fino ai 20 anni) fa male perché brucia i neuroni.

Inoltre l'alcool fa invecchiare più rapidamente, non è un alimento nutriente e fa ingrassare (7 K/cal per grammo) perché il corpo per prendere energia invece di utilizzare il grasso preferisce usare l'alcool, lasciando il grasso nel corpo.

I giovani, le donne in particolare, non smaltiscono meglio l'alcool rispetto agli adulti e se si mettono alla guida succedono disastri.

L'alcool incide sugli organi di senso (campo visivo, tempo di reazione, concentrazione e giudizio), ma si è convinti di stare bene e di poter guidare. Secondo una ricerca, rispetto agli adulti, i giovani fra i 18 e i 29 anni che non limitano il consumo di alcool quando devono guidare sono quasi il quintuplo (3,4% contro 0,7%).

Anche per questo, probabilmente, in Emilia Romagna gli incidenti stradali sono la prima causa di morte dei ragazzi tra i 14 e i 29 anni (ISTAT 2011); quasi la metà degli incidenti successi in Europa è causata dall'alcool.

Per quanto riguarda gli incidenti stradali avvenuti 9 conducenti su 10 erano ubriachi, e 1 su 3 aveva meno di 28 anni. I momenti più a rischio sono la notte e i week-end.

Quando un ragazzo guida spesso porta in macchina anche amici e se il guidatore è ubriaco e fa un incidente non ci rimette solo lui ma anche i suoi amici e spesso anche altre persone che non hanno nessuna colpa perché sono investite o fanno un incidente con il guidatore ubriaco.

## SOLUZIONI

E' molto difficile convincere le persone ed in particolare i giovani, che l'alcool fa male (ovviamente un bicchiere di vino non nuoce a nessuno, anzi, esso ha buoni effetti a livello circolatorio) ma ci si deve provare. Ciò risulta difficile perché chi è già abituato a bere non ritiene che bere troppo alcool sia un problema.

La legge regola la pubblicizzazione dell'alcool in televisione: essa è vietata in corrispondenza e durante i programmi dedicati ai più giovani, è vietata anche la pubblicizzazione di bevande superalcoliche.

Di queste ultime ne è vietata la vendita nei luoghi frequentati maggiormente dai minori di 18 anni.

Bisognerebbe anche convincere i produttori di produrre bevande con minore gradazione alcolica senza influire però sulla qualità.

Bisogna fare iniziative per sensibilizzare sull'argomento, in particolare nelle scuole dove si può ancora convincere i giovani sui problemi provocati dall'alcool; bisogna fare campagne "sul saper bere" in modo responsabile e consapevole dei rischi.

E' proprio grazie a questi incontri che si può fare capire alle persone la gravità del problema.

## BIBLIOGRAFIA:

Osservatorio permanente giovani e alcool e Doxa.

Relazione del ministro alla salute al parlamento sugli interventi correlati alla legge 125/2011

Rapporto ACI

Legge quadro 125/2011

AAVV L'alcool e i giovani

Saggio breve: documento per sensibilizzare i giovani dopo un incontro a scuola.