

Bellegoni Elisa

SABATO SERA: SALUTE E DIVERTIMENTO

La serata della settimana più attesa dai giovani è il sabato sera, dove tutti posso uscire, divertirsi con gli amici andando al cinema o a mangiare una pizza o passare una serata in discoteca.

Oltre al divertimento però esiste un importante problema che riguarda soprattutto i giovani e il sabato sera: l'alcool.

ALCOOL E RISCHI SUL CORPO UMANO

L'alcool etilico o etanolo, che tutti più comunemente chiamano semplicemente alcool è una sostanza tossica cancerogena che ha capacità di indurre dipendenza. Un gruppo di ricercatori internazionali ha analizzato gli effetti dell'alcool su 27 diverse parti del corpo e è arrivato alla conclusione che le bevande alcoliche possono essere considerate a tutti gli effetti cancerogene perché danneggiano i tessuti o gli organi e aumentano la produzione di ormoni. L'alcool inoltre disidrata il corpo e pertanto ostacola l'equilibrio idrico e ha un elevato valore calorico (7kcal per grammo) tuttavia non utilizzabile dal nostro organismo per il lavoro muscolare ma solo per il metabolismo di base, risparmiando l'uso di altri principi nutritivi quali grassi e zuccheri, ecco perché l'alcool fa ingrassare.

L'alcool rovina anche la pelle, facendola invecchiare più velocemente.

Tutti questi fattori e soprattutto anche gli effetti di una sbornia variano al variare della persona soprattutto per quanto riguarda il sesso, l'età, la condizione di salute e il peso.

I GIOVANI E IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo alcuni dati del 2006 dell' "Osservatorio permanente Giovani ed Alcool e Doxa" i giovani hanno fatto le prime esperienze di stati di ubriachezza in modi molto diversi: i più numerosi ad una festa, anche con amici e parenti (27%), al bar o in un pub (16%), in discoteca (16%) o al ristorante solamente il (4%). I dati relativi al consumo di bevande alcoliche sottolineano un cambiamento dal tradizionale modello mediterraneo a un modello più articolato, influenzato dall'influsso culturale dei paesi del Nord Europa. E' nato infatti il bringe drinking, una modalità di bere che implica il consumo di numerose unità alcoliche in un breve arco di tempo.

Il decennio 2000-2010 ha visto la crescita fra i giovani dell'abitudine al consumo oltre che del vino e della birra anche di superalcolici, aperitivi e amari.

Sono aumentati anche i consumi di alcool fuori pasto sia fra gli uomini, sia fra le donne.

Nella fascia di età fra i 18 e i 24 anni i consumatori fuori pasto sono passati dal 33,7% al 41,9% e tra i giovanissimi dai 14 ai 17 anni dal 14,5% al 16,9%.

Quando si pensa all'alcool vengono in mente soprattutto i ragazzi che per passare una serata differente decidono di ubriacarsi insieme agli amici, ultimamente però si ha avuto anche l'evoluzione del bere femminile; la fascia al di sotto dei 16 anni presenta percentuali di

consumo analoghi a quelle riscontrate tra i maschi mentre sono più che raddoppiati i consumi di alcool, dal 6% al 14%, tra le giovanissime dai 14 ai 17 anni.

UN'ELEVATA MORTALITA' IN SEGUITO AD INCIDENTI STRADALI

L'alcool oltre a portare malattie come la cirrosi epatica alcolica, patologie neuropsichiatriche, gastroenterologiche o vascolari, infertilità, problemi prenatali o cancro, è la prima causa di mortalità per incidente stradale. E' difficile infatti persuadere un ubriaco a non guidare e a passare le chiavi della macchina a un altro amico che non ha assunto sostanze alcoliche perché colui che è ubriaco ha una visione molto positiva della situazione, infatti si crede in grado di poter guidare senza nessuna complicazione.

E' proprio in questi casi che si verificano gli incidenti stradali, soprattutto il venerdì sera e il sabato notte, con un numero di morti e feriti pari rispettivamente al 42,1% e al 45,6%.

COME EVITARE

Uno dei principali ostacoli alla diffusione di una corretta informazione e comunicazione sui rischi e danni causati dall'alcool è rappresentato dalle pressioni sociali al bere e dall'azione dei mass media e della pubblicità, che privilegiano l'associazione di immagini di successo all'alcool. Per evitare ciò bisognerebbe incrementare la produzione di bevande alcoliche con gradazione alcolica più bassa, educare e informare i giovani dei rischi che comportano l'assunzione smisurata di alcool e inserire l'etichettatura alle bevande contenente i rischi e alcune semplici avvertenze.