

Francesca Donati,

Guida poco che devi bere!

Ormai, si sa, che la maggior parte degli incidenti stradali avvengono nel weekend e sono da tutti conosciuti come “le stragi del sabato sera”.

Qualche volta queste stragi sono causate da forze maggiori come sbandamenti dovuti alla strada ghiacciata o poca visibilità per colpa della fitta nebbia, ma la maggior parte delle volte succedono per abuso eccessivo di alcol da parte nostra o da parte di altri utenti della strada.

Da sempre ai giovani viene spiegato l’alta pericolosità che porta l’uso e l’abuso della droga con le conseguenti malattie (aids, epatite ecc...) o del fumo, mentre del problema dell’alcol se ne parla poco, quindi i giovani, non conoscendo il problema che questo causa, ne fanno uso.

Oltre ai danni permanenti che provoca al fegato, l’alcol è una sostanza che crea un’elevata dipendenza, tossica e addirittura cancerogena: infatti, lo studio sulla relazione tra alcol e cancro ha analizzato che l’alcol colpisce ben 27 parti del nostro corpo ed è scientificamente provato che per aumentare il rischio di tumori basta veramente poco.

Molti ritengono, per esempio, la birra una bevanda dissetante, perché certo, è bello bersi una bella birra fresca in un caldo pomeriggio d’estate, ma non tutti sanno che l’alcol, per cui anche la birra, è una sostanza che disidrata il corpo e ostacola l’equilibrio idrico: infatti dopo una bella “sbronza” il mattino seguente si ha un estremo bisogno di acqua.

Esistono molti luoghi comuni riguardante lo smaltimento velocizzato di alcol, come l’assunzione di cibi salati o caffè amaro, però è l’unico modo per ridurre l’alcol in corpo è non bere, solo quello funzione. O, perlomeno, ridurre il consumo di alcol, quindi di stragi del sabato sera, apportando misure che limitino queste stragi, promuovendo per esempio l’uso delle bevande analcoliche, applicandovi bonus o vendendole a basso costo.

Per evitare, o almeno limitare queste stragi serve però anche il buon senso dei proprietari dei locali che devono sapere dire “basta, hai esagerato” ai propri clienti e serve una buona educazione da parte dei genitori e da parte di esperti che vengono chiamati a scuola.

Una domanda che sorge spontanea è: perché i giovani bevono? Beh, perché se non lo fai sei considerato un outsider, uno che non trasgredisce e ben presto viene emarginato. Si beve per sentirsi più sicuri, per diventare più loquaci e meno timidi, per stare al centro dell’attenzione, per sentirsi più indipendenti e più adulti, per provare grandi emozioni.

L’importante è ricordarsi che è possibile smettere, basta avere il coraggio di chiedere aiuto e in più serve la buona volontà.