Michela Cossu

Alcol: non rende la vita (e la mente) "loca"

Vogliamo una vita spensierata? Vogliamo divertirci al massimo ogni sera? Vogliamo uscire dagli schemi per qualche ora? Vogliamo una vita "loca"? Allora non beviamo (alcolici si intende; l'acqua è super utile per uno stile di vita sano, all'insegna del divertimento sano e un fegato sano).

Sappiamo tutti che l'alcol non fa bene al nostro corpo e, di conseguenza, alla nostra salute. Quindi, perché abusarne? Ci vogliamo così male da far implorare pietà al nostro fegato e a tutti gli altri organi? In questo caso avremmo tutti bisogno di un buon convegno sull'autostima (utopia per molti)! Ma sappiamo che non è affatto questo il motivo (c'è chi di autostima ne ha da vendere ma si tratta male facendo uso di droghe e qualsiasi altra robbaccia).

Ormai ci piace "strafare", è diventata una consuetudine di cui non si può proprio fare a meno. Non ci piacciono più le cose "normali" e abitudinarie come una passeggiata, una corsa a piedi o in bicicletta, una nuotata, un salto col bungee jumping (non è proprio normale, ma almeno è sano!). Ecco, forse è proprio questo il problema della società di oggi: esagerare, esagerare, esagerare in modo sbagliato, in un modo che nuoce a se stessi e gli altri. E questo esagerare è anche una conseguenza di una serie di svariati motivi, tra cui il consumismo della nostra società (che consumerà presto anche noi).

Per avere una vita divertente non è necessario "strafare" (non solo di alcol, ma di qualsiasi cosa), può essere sufficiente un'uscita con gli amici al bar in piazza, una cena, un viaggio, un trenino di Capodanno. Qualsiasi cosa, anche la più banale, può essere divertente se vista con gli occhi di chi sa apprezzare le piccole cose, i piccoli gesti, le piccole azioni. Questo sarebbe un bell'obiettivo per tutti: dai più grandi ai più piccoli, da tramandare di generazione in generazione. Sarebbe utile leggere più libri e guardare meno televisione per sviluppare la creatività e, contemporaneamente, maturare un modo di pensare e vivere sano. Fare sport, invece di praticare la sedentarietà, sarebbe un modo per imparare a divertirsi in compagnia in modo salutare (per inciso, l'alcol contiene tante calorie quanto un qualsiasi snack o cibo zuccherato e non sano).

Bere dell'acqua, una bibita analcolica, un succo di frutta non ci rende bambini. Bere dei cocktail, della vodka, rum e qualsiasi altro alcolico (o super alcolico) per ubriacarsi non fa diventare grandi, né belli, né sani, né alti, né magri, né muscolosi. Quindi, perché far soffrire il nostro corpo inutilmente?

Detto questo, perché non provare a fare un uso minore di alcol e provare attività diverse?
Troveremo tutti il nostro divertimento “sano”, che ci farà vivere una vita “lo~~ca~~”, ma senza alcol!