

Martina Gandolfi

## UNO “STOP” ALL’ALCOL TRA I GIOVANI

Un grave problema che si sta verificando soprattutto in questi ultimi anni è l’eccessivo consumo di alcol tra i giovani.

L’alcol etilico, o etanolo, chiamato comunemente alcol, è una sostanza tossica, cancerogena e con capacità di indurre dipendenza.

Purtroppo è in forte aumento il numero di giovani che abusano di questa sostanza, che può portare a gravi conseguenze.

L’osservatorio Permanente Giovani ed alcool e Doxa ci informa che l’eccessivo consumo di alcol può avvenire in occasione di una festa anche con famigliari e parenti 27% , a pranzo o a cena con amici 15% , al bar o in un pub 16% , in discoteca 16%, al ristorante 4% oppure con amici in casa lontano dai pasti 18%.

I giovani, dovendo descrivere le proprie sensazioni e il proprio stato d’animo legati a un consumo eccessivo di alcol scelgono risposte molto rassicuranti, infatti dichiarano “ non ho problemi, basta che non guido” 16,5% , “ è una cosa normale che fanno tutti ” 8,5% , “ posso farlo perché reggo bene l’alcol” 3,7% oppure “ so che è un rischio ma mi piace farlo” 2,2%.

L’alcol è un fattore di rischio, infatti può portare a malattie cardiovascolari, polmonari croniche e diabete, danneggiando così le cellule di molti organi tra cui il fegato e il sistema nervoso centrale.

A forti dosi l’etanolo penetra nel cervello distruggendo, ogni volta ed in modo irreversibile, 100000 neuroni.

Anche la mortalità per incidente stradale è uno dei più importanti indicatori di danno indirettamente causato dall’alcol; è molto importante, infatti, non mettersi alla guida dopo aver assunto delle sostanze alcoliche.

Molto spesso, purtroppo, è difficile convincere un amico ubriaco a non guidare e prendergli le chiavi dell’auto in quanto l’alcol può indurre violenza.

Dopo aver assunto una dose eccessiva di alcol si fa fatica a rendersi conto dello stato in cui ci si trova e si crede sempre di potercela fare ma non è così, infatti non bisogna mai esitare per chiamare il 118 nel caso in cui il malcapitato abbia perso coscienza.

Nel 2009 gli incidenti del venerdì e sabato notte hanno rappresentato il 43,2% del totale di tutti gli incidenti notturni, con un numero di morti e feriti pari, rispettivamente al 42.1% e 45,6% del totale rilevato negli incidenti notturni con percentuali analoghe nelle strade urbane ed extraurbane.

Questi dati suscitano particolare allarme, data l’elevata correlazione stimata tra questo tipo di incidenti e l’abuso di alcol o altre sostanze soprattutto da parte dei giovani.

In Europa l’alcol è il terzo fattore di rischio di malattia e morte prematura, dopo il fumo e l’ipertensione, infatti si contano circa 195000 vittime ogni anno.

Il fegato è l’organo più esposto agli effetti dei prodotti tossici che si sviluppano come conseguenza della degradazione dell’alcol, il 90% viene metabolizzato dal fegato, mentre il 10% viene eliminato direttamente con urine, sudore e respiro.

La stessa quantità di alcol può avere però effetti differenti da individuo a individuo, infatti il tasso alcolemico dipende da tanti fattori come per esempio sesso, età, stato di salute, per assenza/presenza di cibo nello stomaco.

Un pasto ricco ritarda l’assorbimento dell’alcol nel sangue, perciò è importante “fare fondo” e riempire lo stomaco prima di ingerire sostanze alcoliche.

In questo modo si è più resistenti all’alcol, perché si impiega più tempo a ubriacarsi, ma non si può evitare che l’etanolo circoli nel sangue.

Purtroppo il decennio 2000/2010 ha visto in particolare la crescita fra i giovani e gli adulti dell'abitudine al consumo oltre che di vino e birra anche di superalcolici, aperitivi e amari, che implicano spesso consumi lontano dai pasti e con frequenza occasionale.

Per cercare di diminuire l'assunzione di etanolo tra i giovani è importante combattere l'abuso di bevande alcoliche non solo attraverso adeguate campagne di educazione sul "saper bere" diffondendo una profonda e solida motivata consapevolezza sul consumo responsabile.

L'alcol è fonte di gravi problemi, di salute e fisici che a volte possono portare anche alla morte e se ci si mette alla guida si può mettere a repentaglio non solo la propria vita ma anche quella degli altri.

Al mondo d'oggi i giovani non sanno più come divertirsi e sistematicamente abusano di alcol e non solo.

Bisogna dire "basta" e fermare questa situazione per una vita migliore.