

L'alcol ora fa paura perché è di moda

Bere fino allo stordimento è un rituale al quale ragazzi e ragazze indulgono frequentemente, soprattutto per adeguarsi al «gruppo» e sentirsi accettati. E fra le donne adulte il consumo di alcolici è sempre più diffuso

È cambiato il profilo di chi esagera con gli alcolici e anche il modo di bere. Nonostante i divieti, chi ne abusa, senza distinzioni di sesso, ha sempre meno anni e non eccede abitualmente, bensì è incline al cosiddetto «binge drinking», l'equivalente di un'abbuffata episodica ma frequente

Un nemico più insidioso i nuovi rischi dell'alcol

F

ino a non molto tempo fa quando si pensava all'alcolista veniva in mente il cliché del vecchio dalla barba sfatta e afflitto dalla cirrosi. Oggi tutto è diverso.

«Adesso chi beve non è quasi mai considerato uno "perso", un "drop out", ma piuttosto un tipo "giusto", uno che "spacca" come dicono i giovani — esordisce Emanuele Scafato, presidente della Società italiana di alcolologia e direttore dell'Osservatorio nazionale alcol dell'Istituto Superiore di Sanità —. E

sono proprio i ragazzi (ai quali, è bene ricordarlo, l'alcol non dovrebbe essere venduto) ad aver cambiato la complessità del "mondo liquido". Non solo si incomincia a bere alcolici a un'età sempre più precoce, ma si è consolidata una modifica sostanziale del modello del bere. Il 17% di tutte le intossicazioni alcoliche che giungono nei Pronto Soccorso si registra tra i ragazzi, spesso minori, perfino di soli undici, dodici anni, vittime della dilagante moda del «binge drinking», il corrispondente alcolico dell'abbuffata episodica ma ricorrente».

Ma non si tratta forse di bravate, non si esagererà con l'allarmismo? «Niente affatto, — ribatte Scafato — consumare sei o più bicchieri in poche ore e anche una sola volta a settimana conduce, al di sotto dei 25 anni, nel giro di pochi mesi, a danni cerebrali riscontrabili con risonanza magnetica che evidenzia una riduzione irreversibile del volume dell'ippocampo, parte del cervello de-

putata all'orientamento e alla memoria. Il cervello tra i 16 e i 25 anni va incontro a un rimodellamento che porta alla definizione del cervello adulto razionale, ma l'alcol consumato in questa "finestra" di massima vulnerabilità interferisce sul suo sviluppo, cristallizzando le modalità cognitive e comportamentali in una fase in cui prevale l'attività cerebrale legata all'impulsività e all'emotività, tipiche della gioventù».

Perché oggi si inizia a bere così presto? «I giovanissimi non bevono in solitudine per dimenticare i loro guai: la bevuta è il modo per entrare al far parte del gruppo, per sentirsi



disinibiti. E la sbornia non è quasi mai un incidente di percorso, ma quello che si cercava. Difficile capire quando il bere diventa un problema e per i giovani è tutto più rapido e tragico. Alla particolare vulnerabilità, connessa all'incapacità di metabolizzare l'alcol, si aggiunge la difficoltà di "agganciare" i minori indirizzandoli verso programmi i cui approcci motivazionali al cambiamento sono calibrati sugli adulti e fanno leva sull'affetto per la famiglia, i figli, sulle responsabilità connesse al lavoro».

Il mondo dell'alcolismo è cambiato anche sotto altri aspetti? «Il consumo abituale di alcol è meno diffuso, — risponde Scafato — ma in tutte le fasce di età è salito quello occasionale, caratterizzato spesso da grandi bevute, ed è aumentato anche il consumo di alcol fuori dai pasti. Altro elemento pericoloso perché è evidente che il "fuori" pasto è a tutte le ore del giorno».

E per quanto riguarda gli anziani? «Precisiamo innanzitutto che dopo i 65 anni si ridiventano adolescenti, incapaci di metabolizzare completamente l'alcol, con conseguenze e danni più gravi. Detto questo, come è sempre stato, l'alcolismo è più diffuso tra gli uomini che tra le donne di una certa età».

«A proposito di donne, va detto — aggiunge però Scafato — che oggi bevono di più: il modello culturale è cambiato. Se vent'anni fa per una donna era "sconveniente" bere alcolici in pubblico, ora per una ragazza bere, meglio se molto, è il modo ideale per mettersi al centro dell'attenzione».

Non esiste un consumo di alcol accettabile? «Per i ragazzi la risposta è no — dice l'esperto —. Per gli adulti i nuovi Larn, la bibbia nutrizionale italiana, hanno ridotto a uno e due bicchieri di vino il consumo massimo quotidiano rispettivamente per le donne e per gli uomini: dopo i 65 anni non si

deve bere più di un bicchiere al giorno».

«All'alcol — dice Scafato — sono riconducibili oltre 200 patologie e 12 tipi di cancro. Non solo l'alcol non nutre ma è un anti-nutriente perché non fa, per esempio, assorbire le vitamine. Ed è ormai ridimensionato il possibile ruolo benefico del resveratrolo o dei polifenoli presenti nel vino rosso o nella birra: per ottenere effetti derivanti dal principio attivo bisognerebbe bere cento bicchieri al giorno...». «Dare informazioni, favorire scelte consapevoli è un dovere — conclude lo specialista —. E per chi è alcol dipendente se occorre bisogna trovare strategie realistiche, considerando che anche una diminuzione graduale dell'alcol può garantire la riduzione progressiva del danno. L'obiettivo è comunque sempre l'astinenza, ma in alcuni casi è meglio negoziare piuttosto che veder fuggire il paziente».

Daniela Natali

In gruppo
Gli adolescenti
«esagerano»
per essere accettati

Tra le motivazioni per le quali un adolescente può essere indotto a bere — come si legge nell'indagine condotta dalla Società italiana di medicina della adolescenza su ragazzi di 13 anni — ne emergono due su tutte: da una parte si beve per «adeguarsi al gruppo» (47,6% degli intervistati), dall'altra per «divertirsi» (47,5%). A poca distanza però viene segnalata come motivazione il fatto che l'alcol è visto come uno strumento di *coping*, ovvero come una strategia

per fronteggiare le avversità. Seguono, in un'ideale graduatoria di elementi che favoriscono il consumo di alcol, tre motivazioni che appartengono tipicamente alla cultura adolescenziale: la ricerca dello «sballo» (per il 34,2%), la «trasgressione» (per il 29,3%) e anche il «darsi delle arie» (per il 26,2%), come strategie per guadagnare prestigio all'interno del gruppo.

D. N.

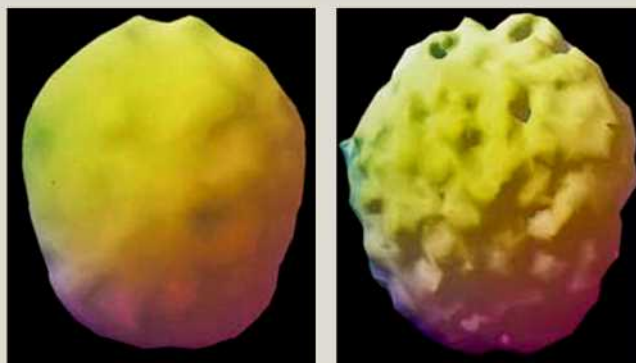
A 13 anni

Come ha rilevato una recente ricerca della Società italiana di medicina della adolescenza, su un campione di 1180 ragazzini di soli tredici anni, in chi ha già avuto ripetute esperienze di ubriacatura, la distanza tra maschi e femmine si è ridotta moltissimo. Il fenomeno adesso coinvolge l'8,6 per cento dei maschi e il 7 per cento delle ragazze.

65

Dopo i 65 anni l'organismo, come accade negli adolescenti, metabolizza male l'alcol e i danni da abuso sono più gravi

Gli effetti sul cervello



Il cervello di un ragazzo di 21 anni che **non consuma alcol**

Il cervello di un ragazzo di 21 anni **dopo 4 anni di ripetuti abusi alcolici**

Immagini presentate al 1° Forum PAIDOSS (Oss. naz. salute infanzia e adolescenza) 2014

IN ITALIA

700.000 - 1 milione gli alcolodipendenti

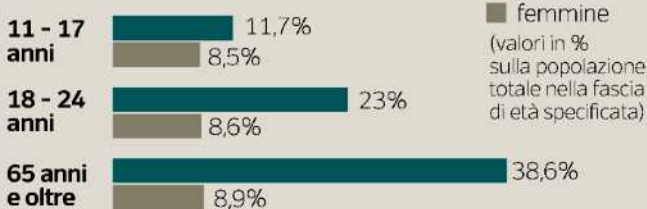


8 milioni circa le persone con almeno un comportamento a rischio

I COMPORTAMENTI A RISCHIO



LE FASCE DI ETÀ PIÙ A RISCHIO



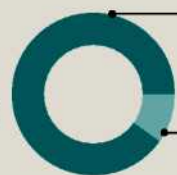
LE CONSEGUENZE

Diventa alcolista il **40%** di chi inizia a bere a 15 anni

Diventa alcolista il **7%** di chi inizia a bere a 21 anni

LE CURE

70 - 100 mila Gli alcolodipendenti seguiti da Servizi pubblici dedicati



Il **90%** è seguito da

- Servizi di alcologia
- Servizi per le dipendenze (Serd)
- Equipe alcolologica dei Sert

Il **10%** è seguito da

- Servizi di psichiatria per la concomitanza con altre patologie

Fonte: Istat, Federserd, Journal of Substance Abuse

Corriere della Sera