

APPROFONDIMENTI

L'importanza di moderare il consumo di alcol

L'alcol è una sostanza psicotropa, tossica, cancerogena e induttrice di dipendenza.

La comunità scientifica internazionale ha ampiamente dimostrato che l'alcol accresce il rischio di sviluppare oltre 200 patologie. Pertanto non è possibile identificare dei livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute di chi beve alcolici. Pur partendo dal concetto, ormai condiviso da tutta la comunità scientifica, si riassume con lo slogan *Less is better* (Meno è meglio), si rende comunque necessario definire alcuni parametri che permettano una valutazione del rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche.

Quindi, per valutare correttamente il rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche, è necessario tener conto di parametri come le quantità assunte, la frequenza del consumo, la concomitanza con i pasti, la capacità di smaltire l'alcol in relazione al sesso e all'età, la tollerabilità dell'alcol in relazione alle condizioni di salute, all'assunzione di farmaci e ad altre situazioni oltre al contesto in cui avviene il consumo.

Un consumo di alcol al di fuori dei parametri appropriati può creare danni acuti, conseguenti a uno stato di intossicazione etilica o di ubriachezza occasionale, oppure cronici, conseguenti ad un uso persistente e frequente di quantità non moderate di alcol, producendo comunque gravi conseguenze sul piano sanitario e sociale.

E' da rilevare che i livelli considerati a rischio si sono progressivamente abbassati nel corso degli anni e hanno sollecitato l'abbassamento delle quantità caratterizzate da un minor rischio come espresse dai nuovi LARN e dalla revisione decennale delle Linee Guida per una sana alimentazione degli italiani, che sollecitano cautela nel non superare *mai* quantità veramente moderate di alcol che la comunità scientifica ha indicato in media corrispondenti in *10 grammi di alcol puro al giorno* con dovute e validate differenziazioni di genere e di età.

I danni dell'alcol

Il consumo di bevande alcoliche è responsabile o aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie: cirrosi epatica, pancreatite, tumori maligni e benigni (per esempio quello del seno), epilessia, disfunzioni sessuali, demenza, ansia, depressione.

L'alcol è inoltre responsabile di molti danni indiretti (i cosiddetti danni alcol-correlati), dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza.

Un capitolo a parte meritano gli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante nella mortalità giovanile. Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso di alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età.

No al "bere per ubriacarsi"

Negli ultimi anni dieci si è diffuso in particolare tra i giovani nel nostro Paese un modello di consumo di bevande alcoliche completamente diverso da quello tradizionale, mediterraneo, ispirato ai consumi ai pasti e in quantità moderate consumate nel controllo formale ed informale della famiglia o della collettività.

La nuova abitudine, particolarmente diffusa tra le fasce giovanili, si caratterizza per un consumo rischioso e dannoso, episodico e ricorrente di quantità consumate a digiuno che eccedono le sei unità in un arco temporale di solito ristretto a 2-3 ore. Questo modello di consumo, importato dai contesti nord-europei è denominato "binge drinking" ossia il "bere fino a ubriacarsi". Si tratta di un fenomeno pericoloso sia per la propria salute sia per i comportamenti a rischio che ne derivano in funzione dell'abbassamento della percezione del rischio che si sperimenta già a partire da 1-2 bicchieri consumati e che, progressivamente, porta all'intossicazione alcolica e può spingersi sino

al coma etilico. Il binge drinking e qualunque forma di intossicazione sono nocivi e dannosi sia alla salute che alla sicurezza personale e dei terzi e quindi assolutamente da evitare.

Mai alla guida

Non esistono quantità di alcol sicure alla guida. Il livello di concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia) ottimale ai fini dell'idoneità psico-fisica alla guida è zero grammi per litro. La legge impone tale livello per i minori di 21 anni, per i neopatentati e per i professionisti del volante. Guidare dopo aver bevuto anche un solo bicchiere di bevanda alcolica aumenta il rischio di provocare o essere vittima di incidenti, in quanto l'alcol altera la capacità di rispondere prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali. Di solito basta aspettare 2-3 ore per portare a zero l'alcolemia di un bicchiere di bevanda alcolica consumata; se non si è digiuni il tempo può anche ridursi a 1-2 ore.

Con un livello di alcolemia (cioè la concentrazione di alcol nel sangue) di 0.5g/l, che rappresenta il massimo livello consentito dal codice della strada e che non dovrebbe mai essere raggiunto se si intende porsi alla guida

- il tempo di frenata raddoppia
- si riduce il campo visivo, in particolare quello laterale
- si ha una percezione distorta delle distanze e della velocità.

L'incidente causato dall'alcol alla guida rappresenta la prima causa di morte tra i giovani in Italia. Se si deve guidare quindi è fondamentale non bere, qualunque sia l'età. Quando si consuma alcol nonostante ci si debba mettere alla guida è indispensabile aspettare due ore per ogni bicchiere di bevanda consumato.

Donne in gravidanza

L'alcol che una donna beve in gravidanza passa direttamente nella circolazione sanguigna del feto con possibili conseguenze sulla sua normale crescita intrauterina. Bastano 40 minuti perché la concentrazione di alcol nel sangue del feto eguagli quella del sangue materno.

Le conseguenze dell'esposizione all'alcol variano in base alla quantità assunta ma non esistono quantità pur minime di alcol che possono essere considerate non nocive per il feto.

È noto che le donne che bevono abitualmente una o più volte al giorno durante la gravidanza hanno un maggior numero di aborti soprattutto durante il secondo trimestre anche se è proprio l'inizio della gravidanza il periodo più a rischio in funzione delle qualità tossiche dirette dell'alcol che interferisce con i processi di sviluppo cellulare e in particolare dei neuroni cerebrali.

Uno dei più gravi esiti di consumo alcolico nel corso della gravidanza è la sindrome feto alcolica, una grave malattia che colpisce il neonato e che si manifesta nel corso dei primi anni di vita con gravi deficit cognitivi, della crescita, anomalie del cranio e del viso, disfunzioni del sistema nervoso centrale.

Per queste ragioni in gravidanza è opportuno e consigliato di astenersi completamente dal consumo di qualunque tipo di bevanda alcolica.

Anziani

All'avanzare dell'età i sistemi che consentono di smaltire l'alcol diventano meno efficienti. Inoltre, il contenuto totale di acqua nel corpo è più basso. Anche la circolazione epatica è diminuita e con essa la capacità delle cellule del fegato di produrre adeguate quantità di enzimi capaci di demolire l'alcol ingerito.

Entrambe queste condizioni sarebbero sufficienti a invitare gli anziani alla cautela nel consumo di alcol. Ma se ne aggiunge altre: molto spesso gli anziani assumono farmaci e questi possono

interagire con l'alcol. Inoltre sono portatori di malattie croniche per le quali è sconsigliabile consumare alcolici.

Il limite da non superare dopo i 65 anni di età è perciò quello di un'unità al giorno, ove le condizioni di salute, verificate da un medico, lo consentano.

Lavoratori

Ogni anno in Italia si verificano circa 100 mila infortuni sul lavoro. Una percentuale tra il 10 e il 40 per cento è dovuto all'alcol. Non è un caso che gli infortuni siano più frequenti nelle ore immediatamente successive l'assunzione di alcolici: le prime ore del mattino e successivamente alla pausa pranzo.

E' da rilevare, a tale riguardo, che oltre il 25% degli incidenti sono quelli "*in itinere*" sul percorso tra casa e lavoro e viceversa. Il lavoro pesante, che prevede una intensa attività fisica, non contribuisce significativamente ad eliminare più in fretta l'alcol rispetto ai lavoratori d'ufficio o sedentari.

Per tutti, basta raggiungere un'alcolemia di 0.5 g/l per raddoppiare il rischio di subire un infortunio.

Sul lavoro il consumo di alcol raccomandato è zero e per alcune categorie ad alto rischio per l'incolumità a terzi la legge prevede esplicitamente il divieto di consumo nei luoghi di lavoro.

Informazioni tratte da sito internet Ministero della Salute