



## L'Alcol e i Giovani – Un problema che è diventato un'emergenza

Bere alcol non è di per sé un comportamento patologico. La maggior parte delle persone nel corso della vita ha assunto alcol. Tuttavia il consumo di eccessive quantità di alcol viene considerato un disturbo quando provoca una compromissione del comportamento psico-sociale dell'individuo o quando si manifesta una dipendenza, ossia l'incapacità di rimanere sobri. In questi casi si parla di abuso alcolico e di alcolismo. La maggior parte delle persone non è a conoscenza dei potenziali danni legati all'alcolismo. Questa piaga si sta diffondendo sempre più tra i giovani e tra i giovanissimi tanto da essere considerata uno dei principali problemi di salute al mondo. L'alcolismo è più comune nei maschi e nei giovani adulti (anche se i danni dell'alcol sono più gravi nel sesso femminile per la minore capacità di metabolizzare l'alcol). L'omologazione al gruppo e il desiderio di uscire dagli schemi sono spesso alla base di questa scelta. Infatti gli effetti delle sostanze alcoliche a livello del sistema nervoso centrale permettono di essere più disinvolti e perciò favoriscono una maggiore socializzazione. Il problema nasce dal fatto che i ragazzi sono sempre più fragili e desiderano essere accettati e in questo l'alcol funziona da facilitatore di relazioni sociali.

Nel nostro paese, con il dilagare della cultura nordeuropea e nordamericana, in cui ci si incontra a "bere per bere" in open bar o nei locali che promuovono Happy Hours, si assiste da tempo ad una completa rivoluzione delle comuni abitudini del consumo di alcolici. Infatti il bere caratteristico dell'area mediterranea, legato alla tradizione e alle abitudini alimentari, era prevalentemente caratterizzato dal consumo di vino ai pasti. Attualmente, tra i giovani e giovanissimi, è prevalente la tendenza a bere birra e superalcolici, spesso fuori pasto, nei momenti ricreativi e con frequenti episodi di abuso o Binge Drinking che letteralmente significa "*bevute compulsive*". In realtà, nelle fasi iniziali non si tratta di una vera e propria tendenza legata all'alcol, quanto piuttosto di una tendenza rivolta alla ricerca dello "sballo", ottenuto ingerendo alcolici in quantità eccessive. Il vero motivo per cui questi ragazzi ricorrono agli alcolici non è tanto la piacevolezza della bevanda in sé, quanto piuttosto l'effetto che essa provoca.

È una tendenza pericolosa, rispetto alla quale il soggetto che manifesta Binge Drinking non sempre è consapevole delle conseguenze a cui può portare il suo comportamento. E' da tener presente che i giovani al di sotto dei 16 – 18 anni sono più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche, perché il loro organismo ha una capacità minore di metabolizzare l'alcool ingerito. Fegato e sistema nervoso centrale sono i primi a subirne le conseguenze; oltretutto le situazioni in cui si eccede rientrano spesso in occasioni lontano dai pasti, quando lo stomaco è vuoto.

Ma questa è una trappola perché siccome tutti lo fanno non viene considerata la gravità della scelta e delle possibili conseguenze. Nei giovani un'assunzione rapida e frequente anche di moderate quantità di sostanze alcoliche determina dei danni che finiscono col tempo per trasformarsi in

malattie croniche irreversibili a livello di vari organi ed apparati , dall'epatopatia alcolica, fino alla cirrosi epatica e al tumore del fegato, per non parlare dei danni al cuore . Il danno più preoccupante lo si osserva a livello del sistema nervoso centrale, quindi del cervello, con la conseguenza che, da una parte compaiono alterazioni del comportamento dovute ad una ridotta capacità di concentrazione accompagnate da un deficit dell'attenzione e dei riflessi. Questi effetti sono la causa principale delle tante morti di giovani che guidano in stato di ebbrezza alcolica. eventi che sulle cronache vengono definite le "stragi del Sabato sera". Da molti anni è stato lanciato l'allarme sui rischi dell'abuso di sostanze alcoliche e numerosi sono i tentativi per arginare questo fenomeno, soprattutto attraverso con campagne di prevenzione e sensibilizzazione nelle scuole , a cominciare da quelle primarie . Ma la presenza di numerosi luoghi comuni legati all'alcol peggiora la situazione e rende l'alcol sicuramente una delle sostanze psicoattive più pericolose, vista anche la facilità nel reperirlo. Alcuni dei principali luoghi comuni sono :

- L'alcol è una sostanza stimolante. In realtà l'alcol stimola e deprime allo stesso tempo il sistema nervoso centrale.
- L'alcol aiuta le persone a dormire più profondamente. Al contrario l'alcol influenza negativamente la qualità del sonno.
- L'intossicazione da alcol è maggiore quando si mescolano bevande alcoliche diverse. Nella realtà ciò che determina l'intossicazione è la quantità effettiva di alcol nel sangue.
- Bere caffè fa passare l'intossicazione da alcol. Il caffè non influenza i livelli di intossicazione.
- Le persone con grande forza di volontà non corrono il rischio di sviluppare alcolismo. L'ebbrezza da alcol riduce drasticamente la forza di volontà.
- In un forte bevitore i danni al fegato si manifestano prima dei danni cerebrali. Nella realtà è possibile che i danni cerebrali anticipino i danni al fegato.
- L'astinenza da eroina è più pericolosa di quella da alcol. È vero il contrario, l'astinenza da alcol è potenzialmente più letale di quella da oppiacei.

Allora quali strategie di prevenzione sono possibili? Il problema è complesso.

È convinzione degli specialisti che la prevenzione da iniziare già alle scuole primarie possa essere uno strumento efficace. La conoscenza e l'educazione già nell'adolescenza, più che la repressione a danno ormai conclamato, possono essere lo strumento più efficace prima che sia troppo tardi.

