



Alcool?...
No! Guido.



Alcool: una vita persa in un bicchiere

L'alcool è una droga a tutti gli effetti capace di indurre fenomeni di tolleranza e di dipendenza, psicologica e fisica. Nei Paesi occidentali la diffusa tolleranza per il bere accompagnata dalla legalità dell'alcool stesso hanno condotto ad una accettazione socialmente condivisa dell'uso anche quando questo si trasforma in abuso o addirittura in dipendenza.

Per questi motivi la condizione di "**alcolista**" o "etilista" gode di una maggiore giustificazione collettiva e non è associata al concetto di tossicodipendenza così come avviene per le altre sostanze psicoattive. In realtà l'assunzione cronica di alcool influenza negativamente la qualità della vita e riduce progressivamente gli spazi di autonomia quotidiana. Si tratta di una **grave patologia** a rilevanza sociale e costituisce la terza causa di morte dopo cancro e malattie cardio-vascolari.

Alcolismo tra dipendenza ed abuso

Il concetto di **alcolismo** (come pure alcolodipendenza, **dipendenza** da alcol, dipendenza alcolica) fa riferimento ad una eccessiva ingestione volontaria di alcol etilico che nella sua forma acuta si manifesta con l'ubriachezza. Nella sua **forma cronica** esprime una condizione in cui l'alcool, avendo determinato alterazioni funzionali del Sistema Nervoso Centrale ed un sovvertimento dello stile di vita dell'individuo, è divenuto indispensabile al mantenimento di un sia pur precario equilibrio psicofisico.

Gli elementi costitutivi della **dipendenza** da sostanze sono:

- **astinenza**: comparsa di una specifica sintomatologia alla sospensione od alla brusca riduzione della sostanza;
- **tolleranza**: necessità di raggiungere dosi sempre più elevate con il passare del tempo per raggiungere l'effetto desiderato;
- **perdita di controllo**: la persona non riesce a controllare l'uso della sostanza (es. fallisce nei tentativi di limitarne l'uso, o la assume in circostanze pericolose, o per l'uso deve trascurare importanti attività sociali o lavorative).

Tutti questi fattori conducono ad un **danno psichico, fisico o sociale**, anche se con una modalità di sviluppo lenta che può durare diversi anni. L'alcool produce uno stato tossico generale dell'organismo accompagnato da una situazione di debilitazione dovuta sia ad un insufficiente apporto alimentare per inappetenza sia ad una riduzione dell'assorbimento e dell'utilizzazione degli alimenti introdotti. I dannosi effetti di tipo cumulativo comprendono una vasta gamma di disturbi a carico dell'apparato digerente e degli organi funzionalmente legati ad esso come il fegato e il pancreas.

A livello psichico, la dipendenza da alcool induce un progressivo decadimento delle funzioni intellettive, labilità dell'umore e perdita del senso etico.

L'alcolismo è una delle principali cause di incidenti stradali.

L'alcolismo, che è più frequente negli adulti di sesso maschile, anche se ultimamente si va diffondendo anche tra i giovani e le donne, è un fenomeno in crescita in quasi tutte le regioni degli Stati Uniti, dell'Europa, dei Paesi dell'ex Unione Sovietica e di quelli in via di sviluppo.

I risultati di recenti indagini hanno rilevato che bevono di più:

- i ragazzi delle ragazze;
- i ragazzi che vivono al nord, seguiti da quelli del centro e del sud;
- gli appartenenti ai ceti medio-superiori;
- i giovani che leggono di più, usano il Pc ed Internet.

I sistemi di classificazione diagnostica internazionale hanno differenziato il concetto di dipendenza da quello di **abuso**. Questo termine comprende i bevitori problematici non alcolisti che abusano della sostanza in modo non continuativo. Queste persone in genere mantengono una funzionalità psichica, fisica e sociale ben conservata.

Gli effetti dell'assunzione di alcool riguardano principalmente il sistema nervoso centrale e, a secondo delle dosi assunte, e delle relative concentrazioni ematiche, si passa da una situazione di euforia ed eccitamento fino a giungere, a livelli molto alti, al coma ed eventualmente alla morte per arresto cardio-respiratorio.

Non più di un goccio!

Per decenni la medicina si è sforzata di stabilire dei limiti di sicurezza all'uso dell'alcool, tramite l'individuazione di "**dosi sicure**" che sono andate progressivamente diminuendo con l'affinarsi delle conoscenze. Recentemente, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha criticato l'adozione di una definizione di "**dose sicura**" uguale per tutti. Infatti, ci sono persone che in diverse circostanze e per differenti livelli di assunzione hanno un diverso grado di "**rischio**" legato all'uso di alcool. Per esempio, le donne in gravidanza o in corso di allattamento, le persone che soffrono per malattie causate o aggravate dall'alcool, oppure coloro che fanno uso di farmaci o psicofarmaci appartengono a categorie particolari che rendono qualsiasi consumo alcolico assai rischioso.

La quantità di alcool viene di solito valutata in unità alcoliche che equivalgono ad un bicchiere di vino, o a un bicchierino di superalcolici, o a 1/3 di birra. La tabella seguente riporta il livello di rischio in base ai consumi settimanali suddivisi per uomini e donne.

Rischio	Consumi settimanali	
	Maschi	Femmine
Basso	< 21 unità alcoliche	< 14 unità alcoliche
Alto	> 21 unità alcoliche	> 14 unità alcoliche
Danno	> 50 unità alcoliche	> 35 unità alcoliche

La **sintomatologia** può essere modificata dai seguenti fattori:

- natura, composizione chimica e tasso alcolico della sostanza (birra, vino, superalcolici);
- stato di digiuno: la presenza di cibo nello stomaco consente di tollerare meglio quantità superiori di alcool senza indurre effetti eclatanti;
- ritmo delle assunzioni alcoliche riferito al tempo intercorso: naturalmente una quantità elevata di ingestioni, in un tempo molto limitato, corrisponde ad un maggior grado di intossicazione alcolica;
- contemporanea assunzione di altre sostanze psicoattive (come barbiturici, ipnotici, tranquillanti, etc.) che potenziano reciprocamente gli effetti negativi sull'organismo;
- temperatura ambientale: le basse temperature determinano una elevazione più rapida della concentrazione di alcool nel sangue;
- fatica muscolare: un moderato esercizio fisico attenua gli effetti dannosi dell'alcool.

Quali terapie

I casi di intossicazione acuta e cronica di alcool creano quindi una condizione patologica di dipendenza fisica e psicologica che richiede un piano di trattamento sanitario complesso e diluito nel tempo.

Le **terapie** convenzionali dell'alcolismo comprendono diverse forme di trattamento, volte in parte ad eliminare i problemi legati alle crisi di astinenza e in parte a curare l'aspetto psicologico della dipendenza con colloqui individuali e di gruppo. L'obiettivo finale della maggior parte delle terapie è la totale astinenza dalle bevande alcoliche, anche se secondo alcuni esperti è possibile un ritorno controllato all'alcool. Gli etilisti che decidono di smettere di bere spesso si rivolgono agli Alcolisti Anonimi, un movimento di auto-aiuto (*self-help*) che ha avuto un grande successo nella terapia di questa patologia. Dal 1935, anno della sua fondazione negli Stati Uniti, ha ricevuto numerose adesioni fino a costituire gruppi di lavoro con migliaia di alcolisti sobri in tutto il mondo. Le linee guida partono dal concetto di alcolismo come patologia cronica e dalla condivisione esistenziale, della propria condizione con altri alcolisti, come unica forma di salvezza.

L'alcolismo è, a tutti gli effetti, una condizione patologica. Per questo, se si è vittima di una dipendenza fisica e psicologica è necessario rivolgersi a specialisti e a centri di cura del settore.

I veri alcolisti rappresentano solo la punta di un iceberg. Ci sono delle persone che, pur bevendo più del dovuto, non presentano le caratteristiche tipiche della dipendenza (astinenza, tolleranza e perdita di controllo). Esse si lasciano andare agli eccessi del bere soltanto a cena o durante i week-end perché l'assunzione di alcool è associata ad una condizione di relax e di riduzione dello stress.

In tali casi, molte volte, non è necessario rivolgersi ad un medico ma basta seguire **qualche accorgimento** per evitare che, col passare del tempo, l'alcool possa produrre dei danni alla salute.

- Non lasciatevi andare abitualmente a pasti abbondanti che sono di solito associati all'assunzione di una quantità di alcool superiore a quella consigliata per ogni singolo pasto.
- Mostrate cautela nella consumazione di aperitivi alcolici così come nel bere superalcolici a fine pasto. Prendete l'abitudine di fare una passeggiata per superare le eventuali difficoltà digestive.
- Cercate, comunque, di non assumere abitualmente bevande alcoliche al di fuori dei pasti. Al bar preferite analcolici o succhi di frutta.