

Alcol e anziani: 2 milioni e 600mila ultra65enni a rischio, 1 anziano maschio su 3 e circa 1 anziana su 10 eccede su base quotidiana e consuma fuori pasto allontanandosi dallo stile mediterraneo

Nel 2021, sono circa 2 milioni e 600 mila i consumatori a rischio di età superiore ai 65 anni (31,7 % maschi, 8,4% per le donne). Riaumenta, dopo la diminuzione registrata in pandemia, il numero delle anziane consumatrici con frequenze che rientrano nel canale della serie crescente dei valori pre-pandemia. La percentuale dei maschi anziani a rischio si mantiene sempre intorno al 30 %, anche per gli ultra85enni (29,7 %) tra i quali il 20,5% beve fuori pasto, il 29,2% eccede quotidianamente e il 4,1 % si ubriaca (binge drinking); tra le ultra85enni i consumatrici a rischio sono il 6,8 %, il 6,3 % eccede quotidianamente, il 5,9 % beve fuori pasto, lo 0,8 % si ubriaca. Gli anziani rappresentano uno degli obiettivi più negletti della prevenzione andando a rappresentare anche la quota più consistente di consumatori dannosi (2,3 % maschi, 1,3 % donne) non intercettati dalle strutture e dai professionisti del SSN pur essendo le persone con la massima probabilità clinica di contatto con il medico. Urgente intervenire con informazione, comunicazione, sensibilizzazione personalizzata su milioni di anziani, uno tra i più negletti obiettivi della prevenzione e sulla formazione professionale di medici e operatori sanitari.

Roma, 19 aprile 2023

Gli anziani sono uno dei target più sensibili della popolazione all'esposizione all'alcol, insieme alle donne e ai giovani con i quali condividono una scarsa capacità di metabolizzazione dell'alcol che diminuisce progressivamente con l'età parallelamente all'insorgenza di condizioni incompatibili con l'uso di bevande alcoliche rappresentate con prevalenza schiacciante dal vino.

Perché gli anziani dovrebbero non consumare o ridurre il consumo di alcol?

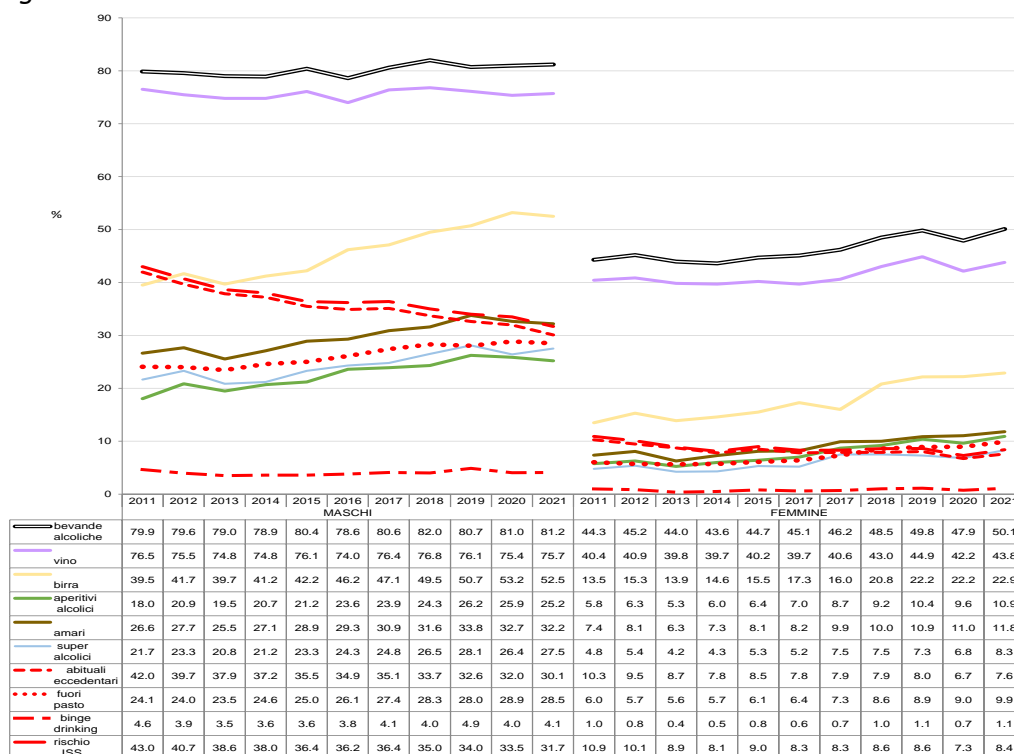
- Con l'avanzare dell'età, il consumo di alcol può peggiorare i problemi di salute esistenti e avere interazioni pericolose con gran parte dei farmaci usati in età geriatrica per i quali è prescritta l'astensione completa quasi mai consigliata dal medico
- La riduzione dell'attività dell'alcol-deidrogenasi determina più elevate concentrazioni di alcol nel sangue per un periodo più lungo rispetto ad altre fasce di popolazione a causa della diminuzione dell'acqua corporea totale, della minore efficienza del fegato, dell'assunzione di farmaci e della presenza di patologie croniche.
- Negli anziani bere anche una piccola quantità di alcol può portare a situazioni pericolose o addirittura mortali perché può compromettere la capacità cognitiva (specie se già in declino), il giudizio, la coordinazione e i tempi di reazione aumentando il rischio di problemi di equilibrio e di cadute, con rischio di fratture ossee o altre lesioni, e di incidenti stradali, sia alla guida che da pedoni.

Per queste ragioni, le nuove linee guida del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA) consigliano ai soggetti di età superiore ai 65 anni di non consumare bevande alcoliche o non superare il massimo di 12 g di alcol al giorno concordandolo sempre con il medico curante per non incorrere in evitabili problemi per la salute; tale consumo equivale a 1 Unità Alcolica (circa 330 mL di birra, 125 mL di vino o 40 mL di un superalcolico) indipendentemente dal genere.

In Italia nel 2021 l'81,2% degli uomini ultra-65enni e il 50,1% delle loro coetanee hanno consumato almeno una bevanda alcolica senza variazioni significative rispetto alle precedenti 2 rilevazioni.

La bevanda più consumata in questa fascia d'età resta il vino, sia per gli uomini sia per le donne (M: 75,7%; F: 43,8%) seguito dalla birra (M: 52,5%; F: 22,9%); la terza bevanda consumata dagli anziani è per entrambi i generi l'amaro seguito da super alcolici e dagli aperitivi alcolici nel caso dei maschi e da aperitivi alcolici e superalcolici nel caso delle loro coetanee; per tutte le bevande considerate i valori sono rimasti pressoché costanti negli ultimi due anni.

Le prevalenze dei comportamenti a rischio rimangono invariate rispetto al 2020 sia per i maschi che per le femmine. **I comportamenti più frequente sono il consumo abituale eccedentario (M=30,1%; F=7,6%) e il consumo fuori pasto (M=28,5%; F=9,9%)** ; il 4,1% dei maschi e l'1,1% delle femmine hanno praticato il *binge drinking* nel 2021.



Prevalenze (%) per genere dei consumatori delle diverse bevande alcoliche e dei comportamenti a rischio (età ≥65 anni) (2011-2021)

Fonte: Elaborazioni ONA-ISS su dati dell'Indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie

In qualunque fase della vita proteggere i più vulnerabili e proteggersi dalle conseguenze negative dell'alcol è un investimento in salute e in sicurezza per tutti. Il consumo rischioso e dannoso di alcol è comune tra gli anziani. Anche nelle classi di età che dovrebbero essere quelle più legate al consumo di tipo mediterraneo, la cultura del bere è stata fortemente influenzata dalla disinformazione e dalle fake news sui presunti, implausibili effetti protettivi o addirittura di prevenzione del bere moderato.

L'OMS e tutte le organizzazioni e società scientifiche internazionali hanno ripetuto che non esistono bevande alcoliche "salutari" o livelli di consumo di alcol sicuri per la salute e che l'alcol, molecola tossica, cancerogena e psicoattiva non può essere prescritta o raccomandata da nessuna linea guida che possa definirsi scientifica.

Il modello mediterraneo di consumo più tradizionale, tipico delle precedenti generazioni di anziani, con consumi moderati, quotidiani prevalenti di vino, esclusivamente ai pasti, non è più connotante per milioni di anziani e, pur praticato, non è esente da problemi poiché facilmente, pur nella moderazione, fa raggiungere un livello di consumo rischioso specie se consumato fuori pasto. Tali abitudini difformi e distanti dalle indicazioni di tutela della salute pubblica e di prevenzione nell'anziano richiede un attenta supervisione da parte del medico curante per valutare e contrastare le abitudini di consumo che non si attengono alle linee guida per una sana alimentazione che, scientificamente, mirano a garantire scelte informate, accompagnando il consumatore verso un modello di consumo specifico per l'età che sconsiglia di superare la singola unità alcolica al giorno, compatibile con un minor rischio e con l'esigenza di investire in una prevenzione personalizzata che pone al centro la responsabilità e le scelte del consumatore.