

Numeri utili:

Numero verde Alcol
Istituto Superiore di Sanità
tel. 800 632000
AICAT-Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti
in Trattamento tel. 010 2469341
AA-Alcolisti Anonimi tel. 06 6636620
Gruppi AI-Anon/Alateen
per familiari ed amici di alcolisti
tel. 02 504779

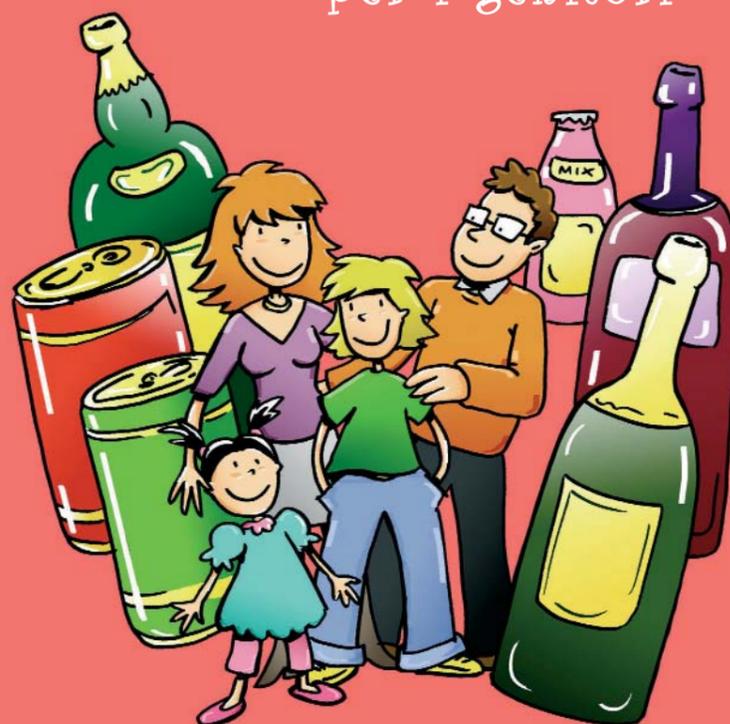
Consulta anche i siti:

www.ossfad.iss.it
www.alcolonline.org
www.dfc.unifi.it/SIA

Alcol:
campagna di
prevenzione per i giovani



**un decalogo
per i genitori**



I giovani sono un target di popolazione estremamente vulnerabile ai rischi legati al consumo di bevande alcoliche. Rischi spesso assunti inconsapevolmente e sempre più frequentemente influenzati dalle pressioni sociali, medianiche, pubblicitarie, familiari.

L'alcol, a differenza degli altri principali fattori di rischio, gode di una accettazione sociale e di una familiarità e popolarità legate alla cultura italiana del bere, una cultura mediterranea, che poneva, sino ad un decennio fa, il consumo di vino come componente inseparabile dell'alimentazione. Oggi si può affermare senza ombra di dubbio che, a fronte delle modificate abitudini e modelli di consumo e della più ampia disponibilità ed offerta di bevande alcoliche, i giovani (e spesso anche gli adulti e tra questi le donne in particolare) hanno adottato modelli di consumo che separando il bere dalla ritualità dei pasti hanno trasformato il significato originale del bere in un valore comportamentale prevalentemente legato all'uso dell'alcol in funzione degli effetti che esso è in grado di esercitare sulle performance personali. L'alcol è usato (e non consumato) per sentirsi più sicuri, più loquaci, per facilitare le relazioni interpersonali, per apparire più emancipati e più

“trendy”, per essere più facilmente accettati dal gruppo o, in alcuni casi, per conquistare un ruolo di (presunta) leadership tra i pari.

Cosa fare per riuscire a “svalorizzare” queste rischiose tendenze? Come comunicare ai giovani i rischi legati ad una inadeguata adozione di stili di consumo che danneggiano la salute? Come incrementare la capacità critica di individui la cui esperienza non è tale da assicurare un autocontrollo adeguato sui limiti da non superare?

Alcune riflessioni sulle dinamiche legate all’adozione della cultura giovanile del bere possono essere di aiuto ad identificare alcuni punti chiave da proporre ai giovani cercando di sollecitare in loro curiosità e, soprattutto, una operosa reazione.

Emanuele SCAFATO¹ e Rosaria RUSSO
Osservatorio su Fumo, Alcol e Droga
Istituto Superiore di Sanità

¹ Direttore del Centro Collaborativo WHO per la Ricerca e la Promozione della salute su Alcol e problemi alcolcorrelati. Centro di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute. ISS. Roma
E-mail: scafato@iss.it

un decalogo per i genitori

Dieci consigli rivolti ai genitori per aiutare i figli a scegliere consapevolmente quando e come consumare le bevande alcoliche



I giovani per natura sono poco inclini al conformismo. E' bene allora sfruttare questa naturale predisposizione per osservare, ascoltare e "smontare" con loro la pubblicità sugli alcolici trasmesse dai media. Può essere un ottimo esempio per incrementare la capacità critica su ciò che la pubblicità promette e che poi, di fatto, non può mantenere e non trova riscontro nella realtà quotidiana.



Iragazzi sempre più frequentemente bevono per superare difficoltà di relazione e assumere un ruolo all'interno del gruppo. Quando l'alcol acquista un valore di uso, comportamentale, e non di consumo ai genitori spetta un ruolo chiave: dare il buon esempio, creando un ambiente familiare in cui la presenza dell'alcol è visibile, ma discreta ed il consumo è sempre moderato.

II



Parlare ai giovani, fin da quando sono bambini, dei danni e dei rischi legati all'alcol è basilare. Esordire con questo tipo di discorsi in età adolescenziale, quando tutto è soggetto a critica e identificato dai giovani come frutto dell' "esagerazione" dei genitori, può ottenere l'effetto opposto a quello desiderato.



Insegnare ai giovani che prima dei 15 anni l'apparato digerente non è ancora in grado di "smontare" l'alcol, perché il sistema enzimatico non è completamente sviluppato. Le ragazze inoltre, e in generale tutte le donne, sono in grado di eliminare solo la metà di una dose d'alcol che riesce a metabolizzare un uomo.



Sia
le
adolescenti
che le donne adulte devono
sapere che l'alcol nuoce al
feto. Il nascituro non è
dotato di sistemi
enzimatici capaci di
smaltire l'alcol. Sono
sufficienti due bicchieri di
bevanda alcolica al giorno per
pregiudicare la salute del
bambino e distruggere i
neuroni di un cervello ancora
in formazione.



Un preciso limite separa il consumo dall'abuso. E' bene, dunque, "preparare" i giovani, informandoli su come lo stato psicofisico individuale peggiori sotto l'influenza di un abuso alcolico. Anche una banale serata in pizzeria può trasformarsi in una situazione a rischio quando si deve tornare a casa in motorino.

VI



Insegnare ai ragazzi a leggere le etichette, discutere e analizzare con loro le bottiglie e le lattine da cui sono attirati per la forma, il colore e il sapore emancipa e responsabilizza i giovani. Serve anche a far sentire "più complici" genitori e figli e, al contempo, è un'occasione per evidenziare particolari importanti, spesso trascurati, come, ad esempio, la gradazione alcolica.



Spiegare ai giovani che il nostro organismo richiede nel tempo quantità sempre maggiori di alcol per provare le stesse esperienze di piacere. L'obiettivo di sentirsi più disinvolti, loquaci ed euforici e "super" richiede quantità progressivamente crescenti. I bicchieri aumentano, si perde il controllo e si diventa inevitabilmente dipendenti dall'alcol.



Coinvolgere i figli nell'organizzazione di una festa o di un semplice incontro può essere l'occasione per dimostrare che ci si può divertire anche con le sole bevande analcoliche.



Igenitori dovrebbero attuare un approccio educativo e informativo lungo tutto il percorso di vita dei figli, orientandoli al consumo di bevande analcoliche (non solo a casa, ma anche al ristorante o in pizzeria), non favorendo un consumo precoce e dando sempre un esempio di moderazione.



Dieci consigli per i genitori

I Bere è “normale”, lo si vede nella vita quotidiana come nella fiction televisiva.

I media, la pubblicità propongono individui che bevono e hanno successo nella vita, nella coppia, nel lavoro. Come porgere ai giovani elementi di giudizio tali da conferire il giusto significato ad un gesto normalizzato dalla società? I giovani, gli adolescenti non sono molto inclini per natura al conformismo; agevolare tale inclinazione e incoraggiare in questo caso un sano anticonformismo può contribuire a far emergere e maturare la loro personalità e ad evitare di attribuire all'alcol un “valore” che non ha. I giovani a volte hanno bisogno di essere provocati sulla sbandierata capacità giovanile di prendere la vita e le scelte nelle proprie mani. Se tutti devono, dov'è l'originalità; se tutti seguono la stessa tendenza, dov'è la novità? Chi mostra ai pari la capacità di non adeguarsi passivamente alle cattive abitudini imposte dalle dinamiche del gruppo connota una personalità forte, determi-

nata e responsabile e non è detto che non possa giungere a rappresentare un punto di forza e di riferimento per il gruppo stesso. Bere non serve a dimostrare o ad affermare la propria superiorità al contrario smentisce e conferma una intrinseca, individuale debolezza e incapacità di proporre ed affermare sé stessi come individui dotati di una indipendente capacità di giudizio; proporre questi concetti ai giovani può far scattare la molla che attiva una riflessione ed una reazione.

Osservare e “smontare” con i giovani la pubblicità degli alcolici trasmessi tramite i media può essere un esempio da seguire per incrementare la capacità critica su ciò che la pubblicità promette e che, di fatto, non trova riscontro nella esperienza quotidiana. Sottolineare con i giovani che nessuno può essere sollecitato al bere sulla base di messaggi che dicono che bere “fa bene” (anche quelli dei telegiornali e delle riviste) perché alle quantità di consumo indicate come “favorevoli” ad una malattia corrisponde contemporaneamente un maggior rischio di altre condizioni patologiche e sociali è indispensabile per sollecitare una

cultura basata sulla informazione valida e corretta da pretendere e valutare per conformare le proprie scelte. Scegliere senza conoscere non è mai un grande vantaggio.

II

Ascoltando i giovani è sempre più frequente rilevare il ricorso al bere come ad una ritualità connotata da un preciso valore comportamentale : bere agevola il superamento di difficoltà di relazione o di inserimento nel gruppo e conferisce sicurezza. Tale convinzione, che è alla base della nuova cultura del bere giovanile e il ricorrere al bere offre in molte situazioni (percepiti come difficili) una scorciatoia agevole ma insidiosa per la salute dei giovani; soluzione adottata per rispondere al disagio o a problemi personali e relazionali che andrebbero identificati (o meglio anticipati) attraverso il dialogo e la comunicazione soprattutto da parte dei genitori. Il ruolo chiave dei genitori, oltre che nel dialogo, dovrebbe essere esercitato ricorrendo alle "buone pratiche"; dare il buon esempio, far crescere il giovane in un

ambiente familiare in cui la presenza dell'alcol è visibile ma discreta ed il modello di consumo moderato facilitano l'apprendimento di quelle informazioni che rimarrebbero sterili nozioni se private da un coerente atteggiamento da parte di chi le propone. È dimostrato che lo stile di consumo del capofamiglia influenza quelli dei componenti il nucleo familiare e che nelle famiglie completamente astemie è bassa la frequenza di consumatori che adottano consumi alcolici inadeguati. È anche dimostrato che le quantità consumate dai componenti il nucleo familiare cresce parallelamente a quelle consumate dal capofamiglia. Saperlo giova e la adozione di un consumo responsabile contribuisce alla realizzazione del clima di condivisione di uno stile di vita familiare che connota e consolida il nucleo fondamentale della società. E ciò vale per l'alcol come per il fumo, per l'alimentazione come per l'attività fisica e per tutti i fattori di rischio in cui il comportamento individuale è il fattore chiave nel processo di salutogenesi. Capiterà di sentire giovani che scaricano tutte le responsabilità sugli amici, sul

gruppo, o sulla mancanza di adeguati sistemi formali di controllo delle situazioni a maggior rischio (discoteche, pub e luoghi di aggregazione giovanili); è questa l'occasione migliore per emancipare i giovani richiamando il ruolo fondamentale dell'individuo nell'adottare una scelta libera, matura e responsabile sollecitandone una capacità critica nei confronti del bere, quella capacità che possa proteggerlo da stimolazioni sociali o mediatiche "devianti".

III

Esordire con i giovani sui rischi legati all'alcol in età adolescenziale, nel momento in cui tutto è "esagerazione" e tutto soggetto a critica, può essere penalizzante riguardo la probabilità di ottenere reazioni positive sui comportamenti individuali.

Parlare ai giovani fin da quando sono bambini dei danni e dei rischi legati all'alcol e delle conseguenze che errate abitudini di consumo possono arrecare sia in termini di salute che i termini sociali può contribuire ad evitare che le indica-

zioni poste dai genitori si ammantino di un valore "integralista" o di divieto e faranno accettare probabilmente con progressiva familiarità il concetto di stile moderato.

L'evidenza corrente indica che l'età di avvio al consumo alcolico in Italia è la più bassa di tutta l'Europa: 12 anni circa. Prima dei 15 anni, l'apparato digerente non ha completato la maturazione del sistema enzimatico che "smonta" l'alcol ed è quindi inevitabile che qualsiasi bevanda alcolica consumata esponga a maggior rischio l'organismo. Il sistema di smaltimento dell'alcol è, inoltre differente per i due sessi essendo comunque l'organismo femminile dotato di un sistema capace di eliminare la metà dell'alcol ingerito rispetto a quanto avviene per i maschi; da ciò ne deriva che le donne sono più vulnerabili e che sperimentano gli effetti negativi dell'alcol con la metà delle quantità ingerite dagli uomini. La natura, in questo caso, non conferisce pari opportunità. Ogni singola consumazione di bevanda alcolica (un bicchiere di vino,

IV

una lattina di birra, una bottiglietta di alcopop o di aperitivo analcolico, un bicchierino di superalcolico) contiene circa 12 grammi di alcol. Mentre gli adulti non dovrebbero superare la soglia dei 40 grammi al giorno per gli uomini e di 20 grammi per le donne (corrispondenti a 2-3 bicchieri e 1-2 rispettivamente per i due sessi), per i giovani tali limiti dovrebbero essere ulteriormente ridotti in funzione delle condizioni fisiologiche che potrebbero essere non completamente confrontabili con quelle dell'organismo maturo. In ogni caso è sconsigliabile bere al di sotto dei 15 anni, la normativa vieta la somministrazione di bevande alcoliche al di sotto dei 16 anni ed è sempre sconsigliabile bere se si deve guidare. Per gli adolescenti in particolare tali indicazioni dovrebbero essere sempre comunicate ed in ogni caso verificate con il medico di famiglia che può dare ulteriori consigli in funzione della conoscenza specifica dello stato di salute individuale che potrebbe sconsigliare il consumo alcolico. Se a tutti è concesso bere non è detto che tutti possano farlo.

Un discorso in più va fatto per le adolescenti (e per le donne in genere). È sempre più frequente riscontrare giovani ragazze che si ubriacano o che eccedono nel bere. Il fenomeno, da questo punto di vista è più frequentemente maschile che femminile. Il fenomeno è piuttosto recente perché in passato era considerato "sconveniente" per una donna bere e soprattutto in pubblico; il gesto era considerato socialmente deprecabile e, per certi versi, categorizzava la donna in maniera negativa. Al di là della richiamata maggiore vulnerabilità femminile è da porre sempre la questione del rischio di gravidanze assolutamente indesiderate maturate a seguito della perdita del controllo delle proprie capacità fisiche e mentali cui un abuso di alcol espone. È inoltre importante fornire alle adolescenti il concetto che l'alcol nuoce al feto; può sembrare prematuro rispetto ad un concepimento che le statistiche segnano realizzarsi più in là negli anni ma è basilare per supportare una cultura che affermi che se bere è una scelta deve essere anche rispetto di sé e degli altri e soprat-

V

tutto, nel caso specifico, del nascituro che non è dotato di sistemi enzimatici di smaltimento dell'alcol che agisce direttamente come tossico sul cervello in formazione distruggendo i neuroni; due bicchieri di bevanda alcolica sono in questo sufficienti a pregiudicare la salute del bambino.

VI

I giovani vanno incoraggiati e accompagnati nella scoperta del limite che separa il consumo dall'abuso: un calice di vino, una birra, un aperitivo alcolico rendono più spigliati e creativi, favoriscono le relazioni sociali ma abbassano la percezione del rischio, la lucidità mentale e la prontezza dei riflessi. Questo lato della medaglia non può essere noto a chi non ha esperienza nell'uso dell'alcol per cui, evitando di giungere alla classica, inconsapevole ubriacatura adolescenziale è opportuno fornire semplici informazioni sulle modificazioni, spesso critiche, delle performance individuali sotto l'influenza di un abuso alcolico. I giovani tendono ad essere o ad apparire più di quello che sono: questa caratteristica

adolescenziale può essere il punto chiave sul quale fare leva per evitare loro l'umiliazione di una emarginazione dal gruppo o, peggio, di pagare conseguenze inaccettabili anche a seguito di un singolo episodio di abuso. Le occasioni sono tante ed anche una serata in pizzeria può trasformarsi in un contesto a rischio se si deve tornare a casa in motorino.

VII

Spesso i giovani sono attratti più dall'apparenza che dalla sostanza; per questa ragione, ben nota a quanti si interessano di marketing, i giovani sono attirati da forme, colori e, ovviamente, sapori vicini al loro contesto culturale. Analizzare con loro le bevande alcoliche nelle caratteristiche che a loro modo di vedere sono quelle che attirano maggiormente la curiosità e l'attenzione può contribuire ad identificare particolari spesso trascurati: la gradazione alcolica. Insegnare ai ragazzi a leggere le etichette e a essere coscienti che quando si beve, anche i 4-5 gradi alcolici segnalati sull'etichetta sono alcol, li emanciperà come con-

sumatori e li preparerà ad affrontare meglio le scelte nelle situazioni (tante) in cui il controllo formale o familiare non è attivo. Da questo punto di vista tutte le bevande alcoliche sono uguali.

VIII

Un discorso più delicato, anche perché lontano dall'immaginario giovanile, è quello della dipendenza da alcol. Spiegare comunque con chiarezza ai ragazzi che bere inadeguatamente può predisporre alcuni individui a ricercare nella mancanza di "freni" causata dall'alcol un sostegno ed un incoraggiamento per affrontare i problemi è la base di partenza per introdurre il problema dell'alcolismo, malattia da cui è poi molto difficile uscire, molto più che dai problemi che lo hanno determinato. Il nostro organismo è dotato di un meccanismo che richiede nel tempo quantità sempre maggiori di alcol per giungere a fornire le stesse esperienze di piacere che accompagnano il consumo; ciò significa che mentre nel corso delle prime esperienze di consumo uno o due bicchieri sono sufficienti per raggiungere l'o-

biiettivo di sentirsi più disinvolti, loquaci, euforici, quasi immediatamente scatta il meccanismo fisiologico che richiede quantità progressivamente crescenti per verificare gli stessi effetti. I bicchieri diventano tre, quattro, sei e si perde il controllo diventando dipendenti dall'alcol. Fermarsi, moderarsi dipende da sé stessi; bere è meglio che essere bevuti.

Offrire la casa agli amici dei figli e coinvolgere i figli nella organizzazione di una festa o di un semplice incontro può essere l'occasione per dimostrare che ci si può divertire e ottenere un clima spensierato e allegro anche con l'accompagnamento di bevande analcoliche: l'alcol non è indispensabile per raggiungere questi risultati e nel corso dell'adolescenza l'esperienza di una convivialità "analcolica" e la disponibilità di alternative alle bevande alcoliche può agire da supporto per l'adozione di comportamenti e stili di vita sani del gruppo oltre che dell'individuo.

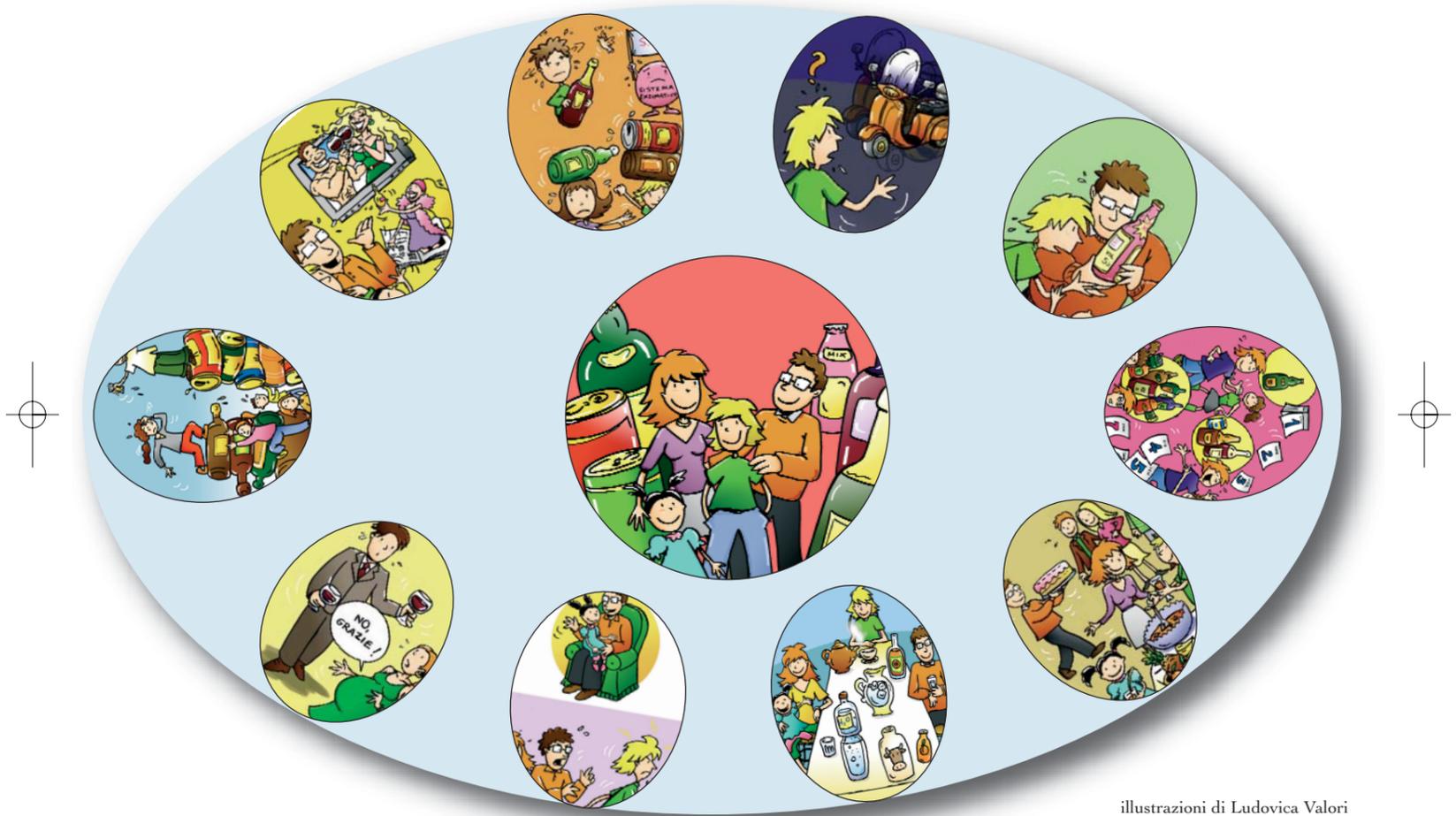
IX

X

Vigilare sui giovani può sembrare un consiglio ovvio ma non superfluo; situazioni spesso reputate tranquille possono essere causa di conseguenze impreviste per i giovani. Anche nel corso di una serata in pizzeria con gli amici, specie se raggiunta con il motorino, c'è la possibilità che i giovani ricevano bevande alcoliche (è vietato per legge al di sotto dei 16 anni ma non sempre la norma è applicata). Se parte dei suggerimenti precedenti fanno parte integrante della regolare educazione continua dei propri figli, l'adolescente "emancipato" non dovrebbe trovarsi nelle condizioni di chiedere una bevanda alcolica consapevole dei rischi che corre; un ulteriore training in merito spetta tuttavia ai genitori che nelle occasioni di consumo familiari in un ristorante o in pizzeria cercherà di orientarli al consumo di bevande analcoliche non abilitando un consumo precoce e fornendo l'esempio della moderazione.

Al termine di queste dieci riflessioni si sarà realizzato che il fattore chiave per incrementare i livelli di protezione della salute dei nostri giovani, dei nostri figli è importante mantenere aperti e attivi i canali di comunicazione, privilegiando l'ascolto e dedicando un tempo ben definito all'analisi delle esigenze e dei loro problemi. È impensabile proteggere i giovani 24 ore al giorno da rischi che derivano dal comportamento individuale; farli maturare e renderli capaci di autogestire tali comportamenti è l'unica chance da spendere per consentire una partecipazione attiva del giovane al controllo, mantenimento e miglioramento della propria salute.

Probabilmente, un tono paternalistico serve poco, al pari dei "diktat"; stimolare la curiosità, parlare con chiarezza e fornire una disponibilità e una piena partecipazione "alla pari" alla verifica di soluzioni che richiedono il supporto familiare può, nel tempo, mostrarsi come una strategia vincente e rappresentare il più importante investimento in salute in cui una società moderna possa contare con il contributo di tutti.



illustrazioni di Ludovica Valori



finito di stampare nel mese di aprile 2006
dal Centro Stampa De Vittoria Srl
Via degli Aurunci. 19 - 00185 Roma

