Alcol e giovani

Il consumo di bevande alcoliche è molto diffuso tra i giovani. La ragione principale è riconducibile alle proprietà psicoattive dell'alcol che apparentemente facilitano le relazioni sociali perché generano piacere, euforia e disinibizione. In realtà il consumo dell'alcol abbassa la percezione del rischio e favorisce i comportamenti senza controllo.

LO SAI CHE:

Dal momento che lo sviluppo cerebrale si completa intorno ai 21 anni, periodo in cui l'organismo matura anche la capacità di metabolizzare l'alcol in maniera efficace, si capisce quanto sia importante astenersi dal bere alcol. Qualsiasi quantità di alcol assunta dai giovani circola immodificata nel sangue esponendoli a maggior rischio rispetto agli adulti. Provoca danni cellulari a molti organi tra cui il cervello, il fegato, lo stomaco e il cuore, producendo perdita di coordinamento e orientamento, diminuzione della memoria e rischio incrementato di incidentalità stradale. Anche per questo motivo in Italia la vendita di alcolici è vietata sotto i 18 anni.

I danni dell'alcol

L'alcol è la dipendenza più diffusa nel mondo ed è necessario essere consapevoli che a tutte le età rappresenta un rischio per la propria salute e, spesso, anche per quella degli altri. Gli effetti negativi sulla salute possono verificarsi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo, che viene spesso erroneamente valutato come moderato, e possono essere causa di danni irreversibili. Sulla base delle conoscenze attuali non è possibile identificare quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute e per questo si raccomanda l'astensione dal bere ai minori e un consumo estremamente moderato negli adulti.

LO SAI CHE:

Consumare alcol con altre sostanze quali farmaci o droghe può essere molto pericoloso in quanto può causare gravi sintomi, problemi cardiaci, difficoltà respiratorie e può condurre al coma e alla morte.

Alcol e anziani

Dopo i 65 anni, per diversi motivi, si riduce la capacità di metabolizzare l'alcol; oltre alla riduzione dell'enzima capace di "smaltire" l'alcol, diminuisce infatti la quantità di acqua presente nell'organismo e questo fa si che ci sia una ridotta capacità di diluire l'alcol ingerito e di tollerarne gli effetti. Per le persone anziane che assumono medicine (ad es. aspirina antinfiammatori, antidolorifici, antibiotici e sedativi) bere alcol può provocare reazioni indesiderate e ridurre o potenziare gli effetti dei medicinali assunti.

LO SAI CHE:

Numerose malattie croniche, tra cui malattie epatiche o ipertensione, sono incompatibili con il consumo di qualunque quantità di alcol. Oltre i 65 anni non bisognerebbe mai consumare più di un bicchiere medio di bevanda alcolica al giorno.

Alcol e gravidanza

Una vita che nasce e che cresce teme l'alcol. In Italia, tuttavia, molte donne in attesa consumano bevande alcoliche dimenticando che anche un consumo minimo di alcol può pregiudicare la salute e lo sviluppo del feto. L'alcol assunto in gravidanza attraversa la placenta arriva direttamente al feto che, non essendo dotato di enzimi capaci di metabolizzarlo, subisce effetti dannosi e invalidanti (sindrome fetoalcolica).

LO SAI CHE:

Gli organi vitali, quale cuore, cervello scheletro si formano nei primi 10-15 giorni dopo il concepimento, è quindi importante smettere di bere già durante il periodo in cui si programma la gravidanza per poter proteggere il bambino ed evitare di bere nel corso dell'allattamento. Va ricordato che l'alcol è una sostanza tossica e potenzialmente cancerogena. Anche le donne adulte dovrebbero consumare con estrema moderazione, nel limite di un bicchiere al giorno. Superata tale "soglia" il rischio di cancro della mammella incrementa del 7-27%.

Alcol e guida

In Italia la prima causa di morte tra i giovani è legata agli incidenti stradali causati da stato di ebbrezza dei conducenti. Non esiste un livello sicuro di alcol per chi si metta alla guida. Se ci si deve porre alla guida è opportuno evitare di consumare alcol o attendere almeno 2-3 ore per ogni bicchiere consumato. L'alcol abbassa pericolosamente la percezione dei rischi e pregiudica le capacità dell'individuo a reagire agli stimoli visivi e sonori.

LO SAI CHE:

Le donne, in particolare, sono fisiologicamente più vulnerabili e, a parità di quantità consumate di alcol, raggiungono più velocemente degli uomini livelli elevati di alcolemia con tempi più lunghi per smaltirlo. Non esistono trucchi o stratagemmi per eludere i controlli delle forze dell'ordine con l'etilometro. Consultare nei locali pubblici le tabelle obbligatoriamente esposte sui livelli di alcolemia e i loro effetti può contribuire a rendere più consapevoli dei propri limiti e dei rischi evitabili nel mettersi alla guida.

OSSERVATORIO NAZIONALE ALCOL

Ministero della Salute
WWW.SALUTE.GOV.IT

- ALCOL +SALUTE

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE
DIREZIONE GENERALE DELLA COMUNICAZIONE
E DEI RAPPORTI EUROPEI E INTERNAZIONALI, UFFICIO III