

ALCOL E DONNE : nel 2023 sono state 16 milioni le consumatrici di alcolici, oltre 2 milioni e 500mila sono a rischio (9,2%), il 4,5% delle donne dagli 11 anni in su si ubriaca. Le consumatrici 11-17enni a rischio sono 245.000 (13,3%), il 5,6% ha consumato alcolici lontano dai pasti e il 2,1% ha praticato il *binge drinking*. La IARC stima in 3200 i nuovi casi annuali di sei tipi di cancro causato dall'alcol nelle donne italiane, di cui 2300 nuovi casi di cancro alla mammella. Il 45% dei nuovi casi di cancro si registra per consumi inferiori ai 2 bicchieri al giorno.

Nel 2023 il 57,6% delle donne ha consumato alcolici di cui oltre 2 milioni e 500 mila (9,2%) sono a rischio e da anni non mostrano accenni alla riduzione, al più in sostanziale stabilità nel canale di crescita avviato nel 2014. Il 4,5% ha praticato il *binge drinking* e il 5,5% eccede quotidianamente. Tra le donne il comportamento a rischio di più recente diffusione riguarda il consumo di alcol fuori pasto (23,9%) con tendenza al ritorno nel canale di crescita dei valori elevati decennali. Il focus sulle minorenni (tra gli 11 e i 17 anni) evidenzia che il 13,3% è consumatrice a rischio, il 5,6% consuma alcolici fuori pasto e il 2,1% ha praticato il *binge drinking*, consolidando nei fatti lo zoccolo duro, invariato da dieci anni, non scalfito dalla prevenzione specifica di genere, oggettivamente assente o inefficace.

Roma, 16 aprile 2025

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica le donne come uno dei target più sensibili della popolazione all'esposizione all'alcol, insieme agli anziani e ai giovani. **Le donne sono più suscettibili ai danni da assunzione di alcol** perché hanno una massa corporea inferiore rispetto agli uomini e una concentrazione minore di acqua nel corpo: per questo motivo, la loro capacità di metabolizzare l'alcol è inferiore a quella degli uomini e, a parità di consumo, ciò determina un livello di alcol nel sangue più elevato. Le donne in età adulta hanno una maggiore sensibilità e vulnerabilità fisiologica che le espone a maggiori rischi a causa del loro consumo di alcol; le donne che consumano bevande alcoliche hanno infatti maggiori probabilità di sviluppare numerose patologie, tra cui numerosi tipi di cancro (in particolare quello della mammella), osteoporosi, riduzione della fertilità e complicanze legate a gravidanza, quali aborti spontanei e rischio di partorire neonati affetti da sindrome feto alcolica. Per queste ragioni, **le linee guida del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria, CREA, consigliano alle donne un consumo giornaliero che non deve superare i 12 grammi di alcol al giorno** (equivalenti a 1 Unità Alcolica, circa 330 mL di birra, 125 mL di vino o 40 mL di un superalcolico) **indipendentemente dal tipo di bevanda consumata, per non incorrere in problemi per la salute.**

In Italia nel 2023 il 57,6% delle donne di età superiore a 11 anni ha consumato almeno una bevanda alcolica nel corso dell'anno, per un totale di circa **16.000.000 persone**. Il 5,5% delle donne ha consumato alcol in modalità abituale eccedentaria, il **23,9%** ha consumato alcol lontano dai pasti, il 4,5% ha consumato in modalità *binge drinking* e, complessivamente, il **9,2%** delle donne ha consumato alcol in modalità a rischio per la sua salute, pari a oltre 2.500.000 persone. Nel corso degli ultimi dieci anni la prevalenza delle consumatrici di alcolici fuori pasto è cresciuta costantemente, aumentando del 51,3% nel 2023 rispetto al 2013, così come la prevalenza delle consumatrici in modalità *binge drinking*, che è aumentata in maniera pressoché costante tra il 2013 e il 2023 oltre che nel corso dell'ultimo anno, con un incremento del 21,6% rispetto al 2022. **Gli indicatori di rischio restano ben distanti dal raggiungimento della riduzione auspicabile rispetto ai valori del 2010 che sono di riferimento per l'Agenda 2020 e gli obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs) da raggiungere entro il 2025.**



Figura 1. Prevalenze (%) delle consumatrici per comportamenti a rischio (età 11+anni) (2013-2023)

Tra gli **11 e i 17 anni**, qualsiasi tipo di consumo è da considerare come rischioso per la salute. Nel 2023, **sono 245.000 (13,3%) le consumatrici 11-17enni a rischio**. Le bevande più consumate dalle giovani sono gli aperitivi alcolici (9,2%) e la birra (6,0%) e seguite da vino, superalcolici e amari. **Il 5,6% delle 11-17enni ha consumato alcolici lontano dai pasti e il 2,1% ha praticato il *binge drinking*** (Figura 1).

Molte donne in età adulta e fertile non sono consapevoli della maggiore sensibilità e vulnerabilità fisiologica che le espone a maggiori rischi a causa del loro consumo di alcol. Nel 2023 **il 68,1% delle 18-49enni ha consumato bevande alcoliche nel corso dell'anno 2023, in aumento del 17,0% rispetto al 2013**. In questa fascia d'età le bevande più consumate dalle donne sono gli **aperitivi alcolici (53,4%), il vino (51,0%) e la birra (49,8%)**. **Per tutte le bevande considerate, negli ultimi dieci anni si osserva un trend in aumento delle prevalenze delle consumatrici. Il 38,9% delle donne ha bevuto alcolici lontano dai pasti, il 7,9% ha praticato il *binge drinking* e il 2,9% il consumo abituale eccedentario. Il 9,9% delle donne di questa fascia di popolazione ha consumato bevande in modalità a rischio per la loro salute e si registra un incremento del 35,6% rispetto al 2013.**

Nel 2023 nella fascia di età tra i **50 e i 69 anni** le donne che hanno consumato bevande alcoliche sono state il **60,2%, in aumento del 10,9% rispetto al 2013**, Il comportamento a rischio più diffuso in questa fascia di popolazione è il consumo di bevande **alcoliche lontano dai pasti, praticato da circa una donna su cinque (19,6%) che è aumentato rispetto al 2013 del 69,0%**. **L'8,0% ha consumato in modalità a rischio per la propria salute**. Infine, fra le donne di **70 e più anni, il 48,5% ha consumato alcolici**, e anche in questo caso il trend è in crescita negli ultimi 10 anni (+16,6% rispetto al 2013). Il 9,1% ha bevuto lontano dai pasti e, complessivamente, nel 2023 **l'8,3 delle donne anziane ultrasessantenni ha consumato bevande in modalità a rischio per la loro salute**.

La donna è resa vulnerabile da una fisiologica capacità ridotta di metabolizzare l'alcol rispetto all'uomo con limiti estremamente bassi di smaltimento/disintossicazione dall'alcol. Il consumo di 1 unità alcolica contenente 12 grammi di alcol (circa 1 bicchiere di vino, di birra di superalcolico) è compatibile con un livello a minor rischio per la salute femminile, ma non esenta dal rischio in quanto **non esistono quantità di alcol sicure per la salute. Le donne hanno un rischio maggiore rispetto agli uomini di sviluppare malattie cardiache alcol-correlate e sviluppano danni cerebrali alcol-correlati più rapidamente; il consumo di alcol può interagire con lo sviluppo del sistema nervoso centrale** durante gli anni dell'adolescenza, danneggiando aree cerebrali quali l'ippocampo, fondamentali per il consolidamento della memoria e dei processi decisionali e le ragazze sono più esposte rispetto ai loro coetanei; la differenza di genere nel consumare bevande alcoliche produce inoltre effetti diversi anche in relazione al **subire o perpetrare violenza o aggressioni, con ragazze e donne più esposte al rischio di subire violenza sessuale e violenza da parte del partner di uomini e di ragazzi**. Infine, **non esiste una quantità sicura di consumo di alcol per le donne in gravidanza**: il consumo di alcol in gravidanza è associato a una vasta gamma di danni al feto e al bambino quali l'aborto spontaneo, la natimortalità, la sindrome della morte improvvisa in culla, il parto pretermine, alcune malformazioni congenite, il basso peso alla nascita, il ritardo di sviluppo intrauterino e una serie di disordini racchiusi dal termine "Spettro dei disordini feto-alcolici – FetalAlcohol Spectrum Disorders (FASD)" a partire dalla manifestazione più grave, la **Sindrome FetoAlcolica (Fetal Alcohol Syndrome, FAS)**, una serie di anomalie strutturali e di sviluppo neurologico che comportano gravi disabilità comportamentali e neuro-cognitive. Infine, ma non per ultimo, l'associazione tra bere alcolici e lo sviluppo del cancro al seno nelle donne è ormai stato dimostrato in moltissimi studi: il rischio aumenta all'aumentare delle quantità di alcol ingerite. **L'International Agency for Research on Cancer, IARC, stima in oltre 3200 i nuovi casi di cancro tra le donne in Italia, di cui 1400 (45% del totale) causati da quantità inferiori ai 20 grammi di alcol al giorno, e solo 197 casi per consumi superiori ai 60 grammi al giorno; 2300 sono i nuovi casi stimati di cancro alla mammella attribuibili all'alcol, un secondo bicchiere ne può incrementare (sino al +27%) il rischio d'insorgenza, tanto più probabile quanto più precoce e prolungato è il consumo. Le giovanissime devono ricevere un'informazione corretta sulla possibilità di non bere sino ai 21-25 anni per le vulnerabilità ormonali e cerebrali interferite dall'alcol in un periodo di estrema importanza per un sano sviluppo della donna.**

Le donne hanno inoltre un ruolo centrale per l'alfabetizzazione sanitaria dei figli e per il comportamento di riferimento dei minori nell'adozione di stili di vita e di consumo sani. È dimostrato che lì dove il consumo del genitore è impostato al rispetto delle linee guida a minor rischio, è meno probabile che il consumo di alcol dei figli ecceda i limiti suggeriti. Viceversa, lì dove il consumo dell'adulto di riferimento nel nucleo di convivenza eccede, anche il/la partner e i minori/giovani conviventi seguono tale stile non salutare di consumo. L'assumere alcol fuori pasto, comportamento estremamente diffuso tra le donne, anche in associazione ad altre tipologie di comportamento a rischio come il fumo, potenzia il rischio ed espone ad una maggiore probabilità di consumo abituale eccedentario e/o episodico eccessivo (*binge drinking*).