

**Alcol e donne: 2 milioni e 430mila a rischio, punte massime tra le minorenni 16-17enni (29 %) con una su tre che già eccede quotidianamente. Sono 3,5 milioni le donne che si ubriacano.**

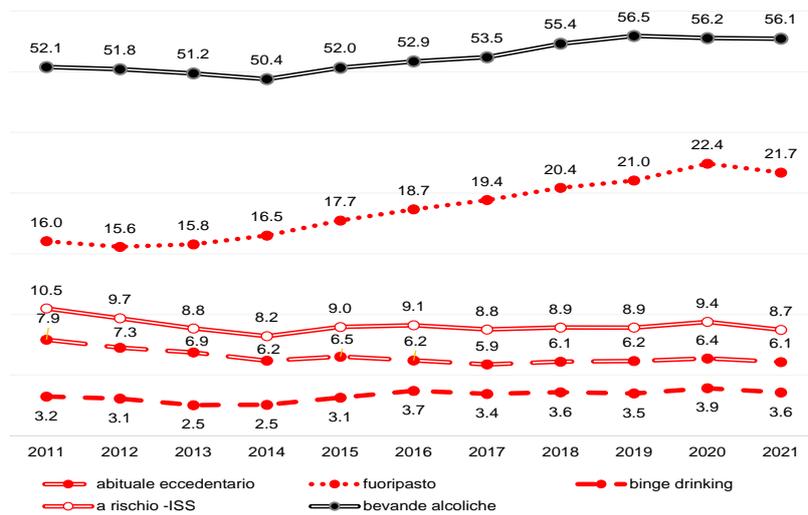
Nel 2021, sono circa 2 milioni e 450 mila le donne che consumano alcol in modalità a rischio per la loro salute, in sostanziale stabilità in un canale di crescita avviato nel 2014. Tra le donne il comportamento a rischio di più recente diffusione tra le donne parte dal consumo di alcol fuori pasto (21,7 %) ritornato ai livelli pre-pandemici. Da anni gli indicatori di rischio per le donne non mostrano accenni alla riduzione delle consumatrici a rischio (8,7 % con punta massima del 29 % tra le 16-17enni), delle binge drinkers (3,6 %, 3,5 milioni, con punta massima dell'11,4 % tra le 18-24enni), delle eccedentarie su base quotidiana (6,1 %, con punta massima del 29 % tra le 16-17enni). Ampia, quindi, la platea di donne esposte a un maggior rischio di cancro della mammella causato dal consumo di alcol su cui è urgente intervenire con campagne di corretta informazione e sensibilizzazione che potrebbero evitare 2.300 nuovi casi ogni anno, 3200 per tutti i tipi di cancro alcol-attribuibili.

L'8,4 % delle donne ultra65enni, in pratica poco meno di una su dieci giovani anziane, sono consumatrici a rischio, il 9,9 % consuma fuori pasto, il 7,6 % eccede quotidianamente, l'1,1% beve per ubriacarsi. Tutti i comportamenti a rischio diminuiscono con l'età ma restano in un range consistente anche in età avanzate verificato che tra le ultra85enni le consumatrici a rischio sono il 6,8 %, il 6,3 % eccede quotidianamente, il 5,9 % beve fuori pasto, lo 0,8 % si ubriaca giungendo a rappresentare uno tra gli obiettivi negletti della prevenzione.

Roma, 19 aprile 2023

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 le queste ragioni, le nuove linee guida del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA) consigliano alle donne un consumo giornaliero che non deve superare i 12 grammi di alcol al giorno, indipendentemente dal tipo di bevanda consumata, per non incorrere in 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). In Italia nel 2021 il 56,1% delle donne di età superiore a 11 anni hanno consumato almeno una bevanda alcolica nel corso dell'anno per un totale di oltre 15.580.000 persone. Il trend crescente a partire dal 2014 mostra una sostanziale stabilità in un canale di crescita precedente. Rispetto ai diversi comportamenti a rischio, il 6,1% delle donne ha consumato alcol in modalità abituale eccedentaria, il 21,7% lontano dai pasti, il 3,6% in modalità *binge drinking* e complessivamente l'8,7% delle donne ha consumato alcol in modalità a rischio per la loro salute, pari a circa 2.430.000 persone. Nel corso degli ultimi dieci anni la prevalenza delle consumatrici di alcol fuori pasto è cresciuta costantemente, stabilizzandosi nel corso degli ultimi anni. Complessivamente gli indicatori di rischio segnano un modesto calo rientrando nei valori pre-pandemia ben distanti dal raggiungimento della riduzione auspicabile rispetto ai valori del 2010 che sono di riferimento per l'Agenda 2020 e i Sustainable Development Goals da raggiungere entro il 2025.



**Figura 22. Prevalenze (%) delle consumatrici di bevande alcoliche e dei comportamenti a rischio, donne (età ≥11 anni) (2011-2021)**  
 Fonte: Elaborazioni SISMA, ONA-ISS su dati dell'indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie

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.

**Un'unità alcolica di 12 grammi di alcol (1 bicchiere medio di vino, di birra di superalcolico) è compatibile con un livello a minor rischio per la salute femminile ma non esentano dal rischio essendo reso noto che non esistono quantità di alcol sicure per la salute.**

La IARC stima per l'Italia oltre 3200 nuovi casi annuali di cancro tra le donne 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 legati all'alcol, un secondo bicchiere ne può incrementare (sino al +27 %) il rischio di insorgenza, tanto più probabile quanto più precoce e prolungato è il consumo. Le giovanissime devono ricevere un'informazione corretta sulla valutazione personale di opportunità 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 adulta.

Per contestuali e pur differenti vulnerabilità (uso di farmaci, perdita della capacità di metabolizzazione dell'alcol, coesistenza di malattie, deficit cognitivo) **le ultra65enni dovrebbero sempre verificare con il medico la possibilità di consumare il singolo bicchiere previsto dalle linee guida.** Il ruolo della donna è centrale per l'alfabetizzazione sanitaria dei figli quanto, in generale, 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. 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 di alcol. Il consumo di alcol fuori pasto, estremamente diffuso tra le donne anche in associazione a 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*).

La donna può influenzare positivamente con il suo "comportamento alcolico" quello del partner contribuendo a diminuire l'impatto delle conseguenze acute del bere, come la violenza o gli incidenti stradali; **il bere a rischio al femminile influenza i terzi anche in coincidenza di fasi delicate della vita, come la gravidanza, in cui il rischio della FASD, Sindrome fetoalcolica, può essere prevenuto al 100 % evitando di bere alcolici che danneggiano il feto, un comportamento che necessita di interventi mirati di sensibilizzazione lungo l'intero arco della vita rispetto ai rischi legati al consumo di alcol di cui verosimilmente non c'è sufficiente consapevolezza.**