

Salute Sono oltre 8 milioni nel nostro Paese i forti bevitori. Il pericolo più grande?



di Simona Cortopassi

ALCOLICI E SUPERALCOLICI: QUANDO IL PIACERE DI

Il picco del cosiddetto binge drinking si nota soprattutto tra i

Sono oltre 8 milioni in Italia i forti bevitori che rischiano gravi conseguenze derivate dall'abuso di alcol. Un'abitudine sempre più diffusa tra i giovani solitamente interessati dal binge drinking, cioè l'assunzione di più bevande alcoliche in un breve lasso di tempo. «Si tratta di una modalità di consumo che prevede abbuffate alcoliche perlopiù sociali e concentrate nel fine settimana o in occasioni particolari», conferma il dottor Michele Canil, neuropsicologo e psicotraapeuta, che ricorda come ormai non vi sia più una netta distinzione tra abuso e dipendenza, evidenziandone piuttosto la continuità.

Individuare i fattori di rischio

«Questo non significa che un giovane che sperimenta episodi di binge drinking sia destinato a diventare alcol dipendente. In alcuni casi, però, quando



L'ESPERTO

Michele Canil, neuropsicologo e psicotraapeuta, vice rettore dell'Accademia Costantiniana delle Scienze.



In aumento le donne consumatrici

Il consumo di alcol rappresenta un importante problema di salute pubblica, in quanto responsabile in Europa di circa il 4% dei decessi. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese, nello specifico, è stato riscontrato un progressivo incremento della quota di donne consumatrici. Gli ultimi dati Istat disponibili (Istat, 2019) evidenziano che nel nostro Paese circa il 40% degli adolescenti beve regolarmente vino, il 50% beve birra, il 22,4% beve liquori e il 13,3% (ma tale percentuale sale al 18% nel Sud Italia) afferma di essersi ubriacato almeno una volta sotto i 18 anni.

18-25
La fascia d'età più a rischio secondo le statistiche

convergono fattori individuali di carattere costituzionale e fattori ambientali e culturali favorevoli, si può consolidare e diventare un vero disturbo».

Il picco del binge drinking si osserva tra i 18 e i 25 anni: coinvolge perlopiù i ragazzi, ma anche le femmine non ne sono immuni. Si tratta sovente di studenti o persone

dal buon livello culturale, che attraversano una fase di cambiamento nella vita, vivono e lavorano in città e spesso svolgono mansioni di responsabilità. La serata al bar o in discoteca diventa un modo per scaricare la tensione della giornata lavorativa: poiché è un comportamento diffuso socialmente e concentrato nel tempo libero, il binge drinker non percepisce di avere un problema. Secondo le linee guida, si definisce così una persona che, in due ore, assume almeno cinque unità alcoliche per un totale di 60 g

di alcol puro. «Ci sono conseguenze anche gravi dell'intossicazione alcolica che ne deriva: per prima la guida in stato di ebbrezza; si è poi più disposti a condotte impulsive, come manifestazioni aggressive o comportamenti troppo disinibiti; talvolta si può passare all'assunzione di stupefacenti psicostimolanti, tra le droghe la più diffusa è la cocaina, sempre più associata al consumo spasmodico di alcol».

Anche le ripercussioni sul fisico sono evidenti: compaiono nausea, vomito, disturbi

Gravissime conseguenze per l'organismo

BERE DIVENTA UN PROBLEMA

giovani, per scaricare le tensioni



Ansia
L'abuso di alcol può essere un modo per fronteggiarla

Memoria
Si può verificare la cancellazione dei ricordi

maturativa ed è vulnerabile ai suoi effetti gratificanti. Un consumo elevato, infine, pesa sul fegato dove si possono accumulare lipidi, dando origine a steatosi epatica. Come arginare la situazione? «Se si capisce di avere un problema, è bene consultare uno specialista o un centro specializzato, dove operano psicologi, psichiatri e medici che indagano l'evoluzione del rapporto con l'alcol e prescrivono eventuali accertamenti».

È importante osservare se ci sono altri sintomi che suggeriscono un disturbo d'ansia, dell'umore o della personalità, poiché l'abuso alcolico può essere un tentativo di autocura per fronteggiare il disagio. Nei casi più lievi di abuso spesso la situazione migliora in pochi incontri: i pazienti imparano a gestire più responsabilmente il consumo dei cocktail e dei drink. In quelli più seri si può invece ricorrere anche a farmaci per controllare la voglia di bere. Occorre però, soprattutto, lavorare sull'identificazione delle motivazioni per cambiare stile di vita e iniziare un percorso di disassuefazione con un supporto specialistico o sessioni in gruppi di auto-aiuto. Agire su aspetti del carattere come la scarsa autostima, incapacità di modulare le emozioni e l'impulsività aiuta poi a prevenire le ricadute.

intestinali e del sonno, umore depresso e tipici sintomi da hangover la mattina dopo aver bevuto. «Si possono inoltre verificare blackout alcolici», avverte lo specialista, «cioè la cancellazione parziale o totale dei ricordi della sera prima».

Vulnerabile agli effetti gratificanti

Le conseguenze dell'alcol sul sistema nervoso centrale sono molto dannose durante l'adolescenza, quando il cervello attraversa una fase

Psiche

Dubbi, angosce, incertezze, paure: scrivete alla psicologa, che risponderà ai vostri quesiti



di Miriam Dambrosio

Il fidanzato vuole andare a convivere, ma Antonio non ancora

Cara dottoressa, il mio fidanzato vuole assolutamente andare a vivere insieme dopo meno di un anno di relazione. Io non escludo l'idea a prescindere, ma credo che al momento non ci siano ancora le basi per un passo del genere, soprattutto perché non vedo ancora un futuro con lui, pur amandolo. Mi sento bloccato dalle sue pressioni.

Antonio, Bari

Caro Antonio, non è affatto facile gestire una empanse come quella che hai descritto. La progettualità concreta di coppia può essere molto distante dall'emergere di un sentimento verso il partner. Si tratta di due fasi differenti dell'evoluzione di un cammino di coppia, che possono a volte essere più ravvicinate a volte meno.

Sarebbe sicuramente utile e interessante per entrambi discutere apertamente di desideri e attese rispetto ad un progetto di convivenza, in modo da riuscire pian piano, e per ritagli progressivi, a raggiungere un pensiero comune che tenga conto di paure e aspirazioni individuali su un piano questa volta comune e condivisibile per entrambi. È un'affermazione molto forte quella di sentire di non avere "le basi" e "non vedere un futuro" con il proprio

partner pur amandolo, su questo ti invito a riflettere a fondo. È molto importante che tu abbia davvero le idee chiare rispetto a quello che ritieni essere importante per te e quello che ti aspetti di trovare in una relazione e in un partner, e perché e cosa senti allo stato attuale di non aver trovato. Si tratta di aspetti costruibili, raggiungibili o di dimensioni che senti ferme nel rapporto con lui? Tutte queste domande sono importanti per te quanto per la tua relazione, solo rispondendovi con la massima trasparenza possibile potrà essere possibile lasciare che un rapporto d'amore – come dici essere comunque il vostro – possa trovare evoluzioni e sbocchi futuri. La

paura va ascoltata e deve aprire a domande e risposte nuove per essere superata e perché non si trasformi in un ostacolo.



Il film da vedere di Sam Mendes (2008) REVOLUTIONARY ROAD

Per contattare Miriam Dambrosio scrivi a vero@edizionivero.it - info@motivamente.com