

## ABUSO DI ALCOL: COSA I RAGAZZI DOVREBBERO SAPERE

a cura della Dott.ssa Valeria Zanna

Dipartimento di Neuroscienze - Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile

**Che cos'è l'alcol?** **L'alcol etilico, o etanolo, è un composto chimico** che deriva dalla fermentazione degli zuccheri presenti nella frutta: è una sostanza tossica che può uccidere le cellule e per questa sua capacità viene spesso usato come disinfettante proprio per eliminare i batteri.

**Che cos'è l'alcolemia** **È la quantità di alcol presente nel sangue** di una persona che ha bevuto e corrisponde ai grammi di alcol per litro di sangue (il famoso "per mille").

I valori dell'alcolemia dipendono da vari fattori:

- § quantità di alcol assunto;
- § tempo di assunzione (in quanto tempo si è assunto alcol);
- § gradazione della bevanda;
- § peso corporeo (le persone magre hanno in genere valori più alti);
- § sesso (donne e uomini metabolizzano l'alcol in modo differente);
- § assunzione a stomaco vuoto o pieno (bere durante i pasti rallenta l'assorbimento dell'alcol e fa salire più lentamente l'alcolemia);
- § condizioni di salute (persone con malattie acute o croniche metabolizzano l'alcol più lentamente e tendono ad avere valori più alti);
- § età (i giovani hanno generalmente valori più alti).

**L'assunzione di medesime quantità di alcol non ha gli stessi effetti sulle persone** e non produce gli stessi valori di alcolemia nel sangue.

**Quali effetti produce l'alcol nell'organismo dei ragazzi?** Per l'incapacità-dell'organismo a metabolizzare l'alcol prima dei 18-20 anni, **bere sotto i 16 anni** può produrre nei ragazzi effetti sul sistema nervoso centrale e più in generale sull'intero organismo, con episodi di intossicazione da alcol, come perdita di coordinamento, riduzione della lucidità, diminuzione della memoria, rallentamento dei riflessi o anche perdita di coscienza o danni futuri.

Per queste ragioni la legge italiana vieta la vendita di alcolici ai minori di 16 anni in tutti i luoghi pubblici in cui è possibile acquistarli.

**Bere alcolici non è la stessa cosa per ragazzi e ragazze:** l'organismo femminile ha infatti una capacità dimezzata rispetto a quello maschile di smaltire l'alcol, dovuta alla minore massa corporea e una minore presenza di liquidi.

**L'alcol può avere un effetto depressivo, sedativo o eccitante,** spesso si può associare o essere la causa di comportamenti violenti e può influenzare negativamente l'attività cerebrale.

**È infine una sostanza che ha interazioni con molti farmaci,** anche con i più comuni come gli antibiotici, ed è particolarmente pericolosa da associare a sedativi e tranquillanti.

Bisogna sapere che l'alcol, al pari di altre sostanze, è responsabile della "**Sindrome da Dipendenza**":

una condizione patologica che sostiene il bisogno spesso forte, talora irresistibile, di assumere la sostanza, la necessità di aumentarne le quantità e l'incapacità di smettere nonostante si abbia la consapevolezza di avere un problema fisico o psicologico.

**Quanto si può bere?**

**È bene sapere che** non c'è una quantità "**sicura**", si può parlare solo di quantità a basso rischio, tenendo presente alcuni fattori che incidono sul consumo come l'età, il sesso, se si beve a stomaco vuoto, se vi sono patologie e controindicazioni, e che **i rischi esistono per qualunque livello di consumo** e sono maggiori all'aumentare del consumo stesso.

Ci sono situazioni in cui è raccomandabile l'astensione dalle bevande alcoliche.

**È opportuno non bere**

- § se si ha meno di 16 anni,
- § se si assumono farmaci,
- § se si soffre di una patologia acuta o cronica,
- § se si è a stomaco vuoto,
- § se si deve guidare o usare macchinari.

**È bene tenere presente che**

- § una lattina di birra (330 ml),
- § un bicchiere di vino (125 ml),
- § un aperitivo (80 ml),
- § un superalcolico (40 ml),

**contengono una stessa quantità di alcol, pari a circa 12 grammi.**

Secondo le indicazioni dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA**, il limite giornaliero di alcol **per un adulto che beve**, in assenza di controindicazioni, è

- § 20-40 grammi per gli uomini;
- § 10-20 grammi per le donne;
- § 10 grammi circa per gli anziani.

La guida in stato di ebbrezza è sanzionata dall' art. 186 del codice della strada.

È un reato di competenza del Tribunale e non del Giudice di pace. Con il nuovo decreto legge del 3 agosto 2007, convertito il legge 2 ottobre 2007, le sanzioni sono ancora più severe:

<b>Tasso alcolemico</b>	<b>Sanzione</b>
tra 0,5 g/l a 0,8 g/l	Ammenda da 500 a 2.000 euro. Sospensione della patente da 3 a 6 mesi.
tra 0,8 e 1,5g/l	Ammenda tra 800 e 3.200 euro e arresto fino a 3 mesi. Sospensione della patente per un periodo di tempo compreso fra 6 mesi e 1 anno.
oltre 1,5 g/l	Ammenda tra 1.500 e 6.000 euro e arresto fino a 6 mesi. Sospensione della patente da 1 a 2 anni.

**Fonte: Sito Web Polizia di Stato**

**Come ci si accorge di aver esagerato nel consumo per quantità e frequenza?**

**Bisogna fare attenzione ad alcuni stati fisici o comportamenti** che possono essere il segnale iniziale di essere a rischio di un danno fisico e psicologico:

- § stanchezza o appesantimento,
- § sensazione di euforia o abbattimento,
- § bere per affrontare un problema,
- § bere più velocemente degli altri,
- § cominciare a bere senza riuscire a fermarsi,
- § bere di nascosto,
- § senso di colpa dopo aver bevuto.

**In caso di bisogno di un consiglio o di un aiuto rivolgersi al medico di famiglia, ai servizi ed alle associazioni presenti sul territorio.**

**Numero verde alcol: 800.632.000**

(Servizio anonimo e gratuito) Istituto Superiore di Sanità, Ministero della Salute.