

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:

Tasso alcolemico	Sanzione
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.