

Uso e abuso di alcol: vogliamo parlarne con calma? Le riflessioni e gli interrogativi di un drink.

Carmela Loguercio, Vittorio Ormando

Epato-Gastroenterologia, Dipartimento di Internistica Clinica e Sperimentale, Seconda Università di Napoli

Le bevande alcoliche rappresentano, da sempre, una categoria di sostanze a svariate sfaccettature, fra cui, quali principali, quella della “colpa, del danno, del piacere e della salute”.

Un drink si interroga: Mi chiamano drink, o unità alcolica, sono costituita da circa 13 g di alcol puro e vado alla ricerca del mio ruolo e della mia dimensione, in quanto o sempre sballottato fra la grave condanna e la facile assoluzione. Quando mi vesto da spumeggiante e bionda birra, fresca, “sportiva” nelle mani di un campione, giovane, dissetante, sempre associata alla pizza e/o al fast food, chi sono? E se mi travesto da un caldo bicchiere di vino rosso, protagonista indiscusso di pranzi eccellenti, catalogato e pagato come bene prezioso, salutare con le mie sostanze antiossidanti e amico indiscusso della convivialità e del gusto, come è che all'improvviso mi ritrovo quale semplice droga accessibile e poco costosa, utile solo ad impedire che muoia cosciente? E se finalmente mi piazzo la sera nelle mani di un giovane pronto alla conquista del mondo, o di un adulto che si vuole calmare prima del riposo notturno, espressione altissima della famiglia, amante degli animali e ponte per l'amicizia, oggi anche addirittura promotore di beneficenza e diritti umani, perché poi mi si definisce “superalcolico” con accezioni tutte negative e causa di incidenti, di risse, di violenze, di stupri, di omicidi, di perversioni, praticamente di morte?

Trovatemi un posto, per cortesia, e, visto che mi produce ogni giorno, aiutatemi ad essere quello che sono! Sono un mix di varie sostanze, ma ho dentro la mia costituzione sempre l'alcol. L'alcol può dare piacere o dipendenza, salute o malattia, serenità o disperazione. E allora forse il problema non sono io, ma siete voi tutti che mi usate male o addirittura

abusate di me. Allora non sono io da condannare o da assolvere, ma sul banco degli imputati ci sei tu, uomo, che mi produci senza comprendermi.

L'alcol è una sostanza a molteplici facce, ed è contenuto in tante bevande così dissimili fra loro per composizione, gusto ed effetti, che alla fine si nasconde come sostanza autonoma.

I pro e i contro dell'uso e dell'abuso

Alcol come piacere

Sostanza subdola e penetrante, l'alcol è piacere, e come tale agisce sul nucleo ipotalamico della "ricompensa". Perciò la dipendenza può non essere correlata alla dose assunta, ma all'effetto che l'alcol produce sulla persona in termini di apparente benessere. Esso diviene parte integrante di uno stile di vita e di comportamento, placa l'ansia e disinibisce l'io intrappolato. Fa dormire, fa dimenticare. Nei giovani, serve a creare disforia ed euforia e per questo può essere la droga di iniziazione, di accompagnamento e/o di passaggio anche nelle persone che consumano droghe illegali. Frequentemente oggi, chi consuma cocaina consuma anche alcol, sia per prolungare gli effetti della cocaina, sia per ridurre ansia e a volte panico indotti dalla cocaina stessa. Per i suoi effetti neurobiologici l'alcol diventa fattore di rischio per gli incidenti stradali, vuoi del sabato sera, vuoi degli altri giorni, rappresenta una delle cause principali di infortuni sul lavoro e di incidenti domestici (quante donne cercano aiuto nell'alcol per portare avanti la loro famiglia e la loro casa!), di rischi e aggressioni, di violenze e abusi sessuali, di maltrattamenti in particolare a donne e bambini.

Alcol come "nutriente"

L'alcol è una sostanza altamente calorica: un grammo fornisce circa 7 kcal contro le 9 kcal di un grammo di grassi e le 4 kcal di un grammo di carboidrati e proteine. Quindi l'alcol può far ingrassare. Tuttavia le persone che abusano di bevande alcoliche sono spesso soggetti magri, perché in questi, prevale l'aspetto delle calorie "vuote" (cioè non

utilizzabili a fini energetici) delle bevande alcoliche, oltre al senso di sazietà precoce indotto dalle stesse.

Alcol come “tossico”

L'alcol è una sostanza “tossica” per vari organi e apparati. Sono noti gli effetti sul SNC di una eccessiva bevuta, dalla perdita dei freni inibitori, alla riduzione della visione laterale, dell'equilibrio, alla confusione, fino al coma. Sull'apparato digerente l'alcol induce alterazioni della permeabilità intestinale, pancreatite acuta e cronica e soprattutto danno epatico, che va dalla steatosi, all'epatite alcolica e cirrosi. L'alcol è inoltre responsabile di effetti tossici sull'apparato cardiovascolare (cardiomiopatia, aritmie, ipertensione) e sistema endocrino (disturbi dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e ipotalamo-ipofisi-gonadi) ma anche disordini ematologici (gravi forme associate ad uno stato di malnutrizione) e carenze nutrizionali (ac. Folico e vitamine).

Discusso il ruolo dell'alcol come cancerogeno diretto. Tuttavia, recenti lavori della letteratura indicano un aumento di circa il 20-30% del rischio di carcinoma orale, faringeo e squamoso dell'esofago in chi beve, così come di tumore della mammella. L'alcol può interferire sul metabolismo di vari farmaci, i cui effetti possono essere accelerati o ritardati in presenza di etanolo. A livello internazionale è riconosciuto che in gravidanza il consumo di alcol è la prima causa di disabilità evitabile nel nascituro: la sindrome feto alcolica e gli effetti dell'alcol sul feto possono portare a quadri evolutivi caratterizzati da ipercinetismo, deficit dell'attenzione e difficoltà nell'apprendimento. Nell'infanzia e nell'adolescenza può indurre o facilitare condizioni di instabilità emozionale o di deficit cognitivi e mnemonici.

L'altra faccia della medaglia: la “reverse epidemiology”:

L'alcol appartiene a quella categoria di sostanze cosiddette “ormetiche” (ovvero con effetto diverso a seconda delle dosi).

E infatti tutti gli studi finora condotti sia di tipo epidemiologico che sperimentale, documentano chiaramente come gli effetti delle bevande alcoliche sulla salute dipendano dalla quantità di alcol consumato, dalle modalità di consumo e dalla durata del consumo stesso. Esiste una finestra di consumo che può far parte di uno stile di vita sano (“curva J”) o addirittura con effetti benefici a dosi \leq di 20 g/die, indipendentemente dal genere maschile/femminile.

A tali dosi l'alcol ha mostrato:

- riduzione del rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari e coronariche
- miglioramento del profilo lipidico
- miglioramento della sensibilità all'insulina e riduzione del rischio di diabete mellito di tipo II, così come di obesità
- ridotto rischio per calcolosi della colecisti
- riduzione del rischio di ictus ed eventi ischemici cerebrali
- riduzione del rischio di arteriopatie periferiche
- riduzione del rischio di demenza e miglioramento delle funzioni cognitive in pazienti con Alzheimer.

E allora?

Sulla base di quanto esposto appare evidente che quando si parla di alcol dobbiamo prestare attenzione maggiore tutti, sempre distinguendo fra uso e abuso, dando una identità e delle risposte precise al drink che si interroga, in base al contesto e con un linguaggio adeguato.

Risposta al drink

Caro drink, tu fai parte del nostro quotidiano e non rappresenti una sostanza illegale. Puoi essere inutile, piacevole, o dannoso. Dipende da chi ti beve e come ti beve. Appartieni alla libera scelta dell'individuo, ma io, esponente di una istituzione pubblica, operatore sanitario, o anche

produttore di te stesso, devo trovarti una collocazione che non ti faccia poi sentire tanto colpevole. Non ci puoi essere nella quotidianità di un bambino o di un adolescente: non servi né alla sua salute né alla sua vita. Anzi, potresti finire con l'essere, a torto o a ragione, individuato come responsabile di tante altre situazioni negative fino addirittura all'innescò di dipendenze. Devi scomparire se una donna è in gravidanza o se sta allattando. Evitiamo che una creaturina così piccola possa subire da te dei danni. Non esserci in chi si mette alla guida. Non esserci negli ambienti di lavoro.

Per il resto, io istituzione e anche io produzione non dirò mai di usarti perché fai bene alla salute. Ti proibirò se sei un malato di fegato o di pancreas. Non ti calcolerò a parte, come unico responsabile di danno o di malattia in tutti gli altri contesti, perché non è così, e quindi la tua presenza o assenza dipende dall'individuo che ti sceglie, consapevolmente, per quello che sei. Un piccolo umile drink in un mare di tante altre sostanze e situazioni dannose (ti abbiamo dato troppa importanza!). Certamente diremo a tutti che vai bene da solo, al massimo raddoppiato, ma non di più. Altrimenti da indifferente o amico diventeresti un pessimo nemico.

Esisteva, tanti anni fa, addirittura un dio che ti celebrava, e indovina che diceva?

Solo tre tazze io mescolo per i saggi: una per la salute, quella che essi bevono per prima, la seconda dell'amore e del piacere, la terza del sonno. La quarta non è più nostra, ma della petulanza, la quinta delle grida, la sesta dell'orgia, la settima degli occhi pesti, l'ottava dell'ufficiale giudiziario, la nona della bile, la decima della follia, così da far cadere a terra poiché molto vino versato in un piccolo otre assai facilmente dà lo sgambetto ai bevitori.

Bevuta questa, quelli che si chiamano saggi se ne vanno a casa

Dioniso (Ateneo, I sofisti a banchetto) (III -II sec. A.C.)