



**Chi siamo?**

**Di che cosa ci occupiamo?**



# Arcat Liguria

## Club degli Alcolisti in Trattamento

**Prof. Vladimir Hudolin**

**Ogulin (Croazia) 2 maggio 1922**

**Zagabria (Croazia) 26 dicembre 1996**



**Psichiatra della Clinica di Psichiatria,  
Neurologia, Alcolologia ed altre Dipendenze, presso l'Università  
di Zagabria.**

**Consulente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS),  
dedicò gran parte della sua attività allo studio dei problemi  
legati all'uso dell'alcol e di altre droghe fin dall'inizio degli  
anni'50.**





# Vladimir Hudolin

ha ideato

## **l'Approccio Ecologico-Sociale ai Problemi Alcol correlati e Complessi**

**Ecologico**: perchè de-medicalizza i problemi alcolcorrelati

**Sociale**: perché riesce a trattare questi problemi nello stesso ambiente sociale in cui essi si manifestano, cioè nella famiglia e nella comunità locale

Questo approccio mette al centro **la famiglia e la comunità**, viste come risorsa per la protezione e la promozione della Salute.

**L'Approccio Ecologico Sociale si basa  
su due pilastri:**



**I Club degli Alcolisti in Trattamento**

**e**

**La formazione e l'aggiornamento  
continuo delle Famiglie dei Club  
e dei Servitori Insegnanti  
(cioè i facilitatori nei Club)**

*I nostri obiettivi:*

# Promuovere Salute



## Comunità competente

La Comunità deve essere capace di riconoscere i propri bisogni ... e di mobilitare e impiegare le risorse necessarie per trovare soluzioni



## **Carta di Ottawa (O.M.S. 1986)**

**La promozione della salute non è legata solo al settore sanitario: attraversa gli stili di vita per mirare al benessere.**

**Il settore sanitario, da solo, non potrebbe offrire prospettive risolutive per la salute. La promozione della salute esige un'azione concentrata fra i governi, il settore sanitario, il mondo economico e sociale, le organizzazioni di volontariato, le autorità regionali e locali, l'industria e i mezzi di comunicazione di massa.**



**Il Club si propone di favorire  
il cambiamento della cultura sanitaria  
e sociale**

**attraverso il cambiamento dello stile  
di vita delle famiglie  
del Club**





# ALCOL ??????...Cos'è...???

E. Palmesino

A. Muckermann



**Tutte le informazioni e notizie  
scientifiche fornite sono prese  
da fonti attendibili  
(O.M.S.–ISTITUTO SUPERIORE DI  
SANITA’-LANCET ecc...)**

- In alcuni paesi del mondo, come Brasile e Svezia, l'alcol è usato come combustibile per auto al posto della comune benzina
- Viene utilizzato come disinfettante, poiché a contatto uccide i microorganismi
- In ambito casalingo serve anche per pulire i vetri
- Viene usato come decolorante, come solvente, nella lucidatura dei mobili, per la preparazione di vernici etc.

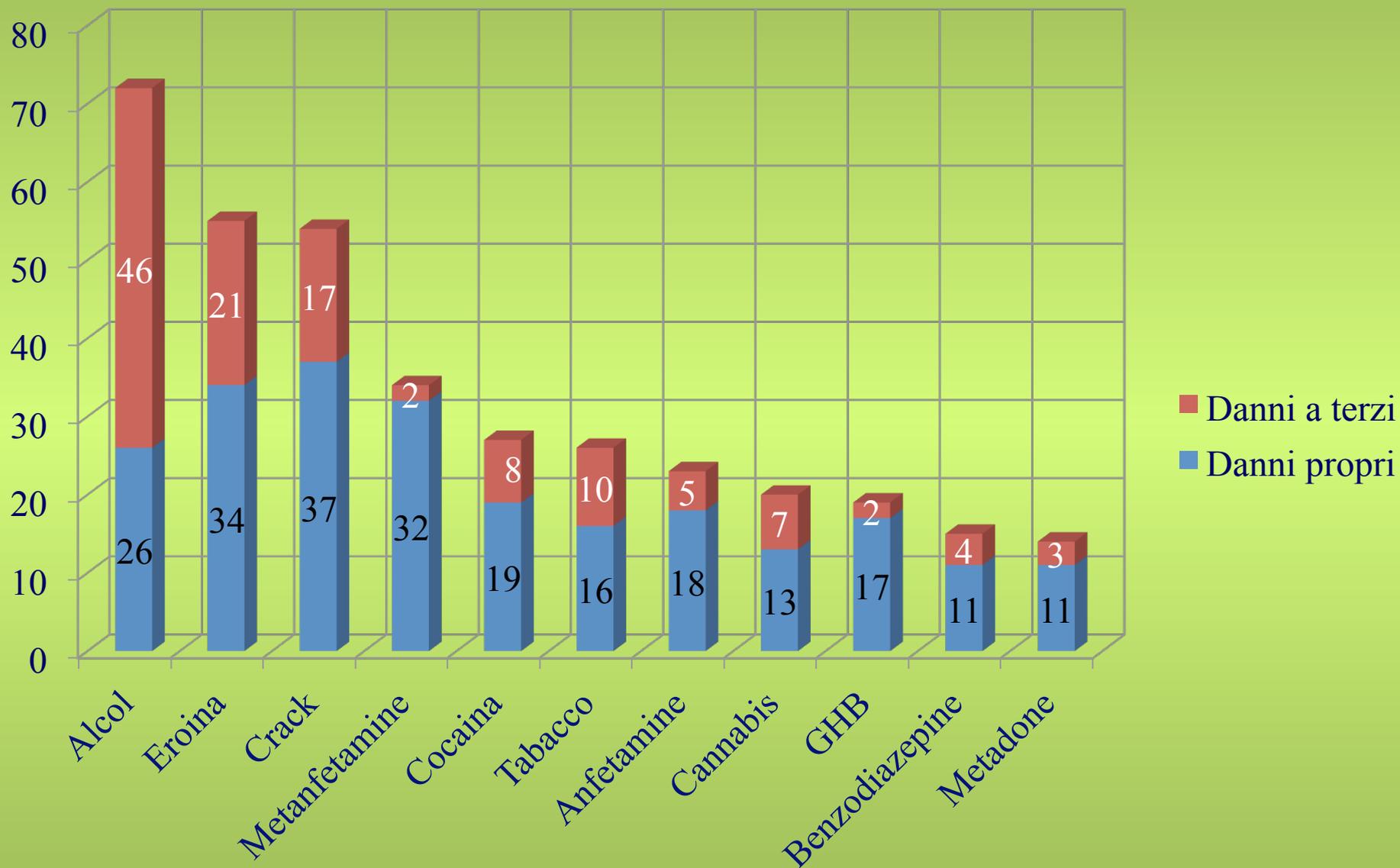
# SE INVECE LO INGERIAMO...



- L'alcol è una sostanza psicoattiva, che va a sollecitare i centri della gratificazione nel cervello, quindi dà sensazioni piacevoli.
- Il cervello ricorda queste sensazioni ed è spinto a cercarle nuovamente per riprovare il piacere.
- Per questo motivo, dà assuefazione, crea dipendenza e infine causa crisi di astinenza.
- Quindi risponde ai criteri per essere definito droga
- Però nel frattempo altera la percezione della realtà (causando problemi sociali) e provoca danni a tutti gli organi del corpo (causando problemi sanitari).



# Rapporto del prof. David Nutt pubblicato da Lancet 11/2010



**Quindi, l'alcol** è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. I danni da esso causati sono superiori a quelli delle sostanze o droghe illegali più conosciute.



Gli esseri umani hanno gustato la frutta fermentata fin dalla preistoria, avendo capito che quella frutta **inebriava**.

Poi sono arrivati a produrre vere e proprie bevande alcoliche, avendo piena consapevolezza che l'alcol **NON era una sostanza inerte**.

Più tardi però, l'uomo ha anche capito che per certe persone, e in certi momenti, la bevanda non andava consumata.

La consapevolezza della pericolosità dell'alcol, quindi, non è una moda di oggi (come l'ambientalismo, ad esempio) ma ha migliaia di anni. Quindi, perché siamo ancora qui a parlarne ? Dovrebbe essere un fatto acquisito. Vediamo qualche esempio.

**Platone, Le leggi, libro II (anno 347 a.C.): «...e approverei la legge dei Cartaginesi, e vorrei ordinare che mai nessuno gusti del vino in guerra, che per tutto il tempo della guerra non si beva che acqua, che per la città né servo, né serva ne bevano mai, e non ne tocchino i magistrati quando sono in carica, né chi comanda le navi, né i giudici nell'esercizio delle loro funzioni, nessuno quando intenda, uomo o donna che sia, procreare figli. Altri moltissimi casi potrebbero essere enumerati in cui non ha da bere il vino chi ha sano intelletto ed una legge giusta.»**



# Leggenda Araba

Circa anno 1100 d.C.



**Il sultano d’Egitto, sconfitto dai crociati di Goffredo di Buglione, offrì agli invasori un alambicco che poteva distillare una bevanda chiamata “Al-Kuhul” (il subdolo). Haroum, il suo alchimista, gli aveva detto: *“Questo regalo diabolico farà loro più male di tutte le più gravi sconfitte e terribili epidemie. Il Profeta Maometto con le sue leggi sagge e prudenti ha saputo preservare tutti i suoi figli dal liquido malefico, ma i tuoi nemici che non ne tengono conto, moriranno a migliaia, loro e i loro figli..... così tu sarai vendicato.”***

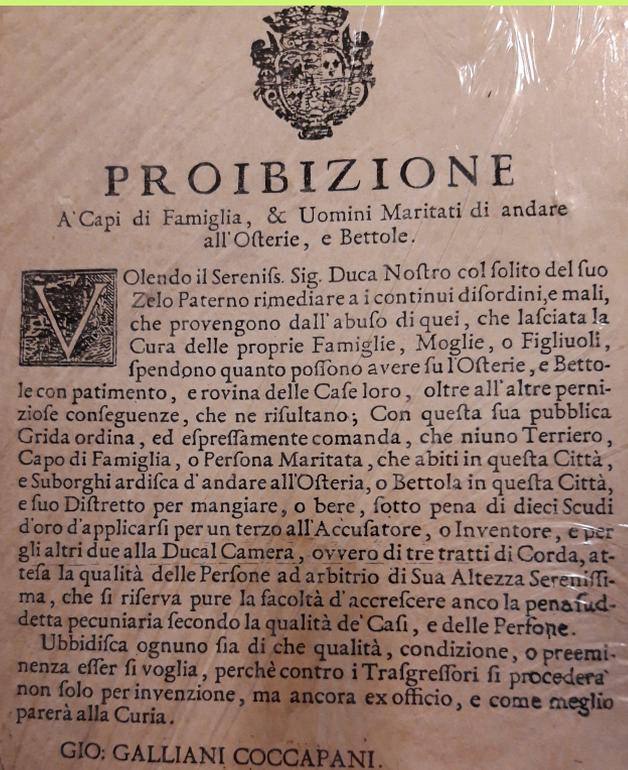
**Nel 1186, il Re di Norvegia Sverre, tenne un discorso nel porto di Bergen, per ringraziare i navigatori inglesi che portavano merci preziose per il paese, come frumento, miele, farina e stoffe**



***«Hanno portato qui molte cose che sono di grande utilità, e di cui non possiamo fare a meno», e per criticare i germanici, che, a suo dire, avevano portato, direttamente dalla valle del Reno, un prodotto assai pericoloso, il vino.***

***«La gente di Bergen si è messa a bere» disse «Molti hanno subito danni, altri ancora sono stati feriti, o picchiati, ed hanno subito vergogna, alcuni hanno perso la vita, e tutto questo viene dal bere».***

**Nel 1709 il Duca di Modena pubblicava una Grida in cui dichiarava di voler «...rimediare ai continui mali e disordini che provengono da quelli che lasciano la cura delle proprie famiglie, mogli, e figliuoli, e spendono quanto possono avere nelle Osterie o Bettole, con patimento e rovina delle case loro, oltre ad altre perniciose conseguenze che ne risultano. Ordino pertanto che nessun Capo di Famiglia di questa città ardisca di andare all'Osteria per bere, sotto pena di dieci scudi d'oro ovvero tre tratti di corda..»**



L'iniziazione al consumo di bevande alcoliche è in genere molto precoce (10-11 anni ma in certi ambienti anche 7/8 anni) ed è legata alle abitudini che vengono apprese in famiglia o nel proprio ambiente di vita.

E' un comportamento considerato "normalissimo", derivante dalla nostra cultura.

La convinzione di poter cambiare quando si vuole la situazione, spinge a continuare l'uso dell'alcol, e rende difficile modificare il proprio comportamento smettendo di bere.



# Esiste l'alcol buono ?

La molecola di alcol etilico ( $C_2H_5OH$ ) è sempre la stessa, comunque sia prodotta e ovunque si trovi.

Non esiste differenza fra l'alcol prodotto per fermentazione dell'uva, quello prodotto per distillazione o quello prodotto con la chimica.

Quindi non esiste l'alcol buono (il mitico «vino del contadino») e quello cattivo (il cancarone del supermercato).

La molecola resta comunque tossica.



Le bevande alcoliche hanno ognuna una diversa concentrazione di alcol.

Alcuni pensano che i superalcolici facciano più male perché più concentrati, altri al contrario pensano che la birra non sia alcolica, perché ha una bassa percentuale di alcol.

Per definire in modo uniforme i consumi, la comunità internazionale ha adottato l'unità alcolica da 12 grammi di alcol puro, basata sulla porzione media già utilizzata da tempo, cioè una lattina da 330 ml di birra a 4,5°, un bicchiere da 125 ml di vino a 12°, un bicchierino da 40 ml di superalcolico a 40°.



My Doctor said "Only 1 glass of alcohol a day". I can live with that.

*Il mio dottore mi ha detto "Un solo bicchiere al giorno"..... Mi accontenterò*



# CHI HA PROBLEMI ALCOLCORRELATI ?

ASTEMI : coloro che non hanno mai bevuto

ASTINENTI : coloro che hanno smesso di bere

BEVITORI MODERATI : ?????? Cosa vuol dire ???

BEVITORI PROBLEMATICI : coloro che hanno già avuto problemi alcolcorrelati o sono a rischio

ALCOLISTI (o ETILISTI) : coloro che hanno un legame con l'alcol che li rende dipendenti e che procura danni bio-psico-sociali (famiglia, lavoro, guida, vittime passive, violenza....)

VITTIME PASSIVE : vittime passive dell'alcol



*Tutte le descrizioni che tipicamente cercano di definire il bere moderato, sociale, controllato, responsabile, accettabile, appropriato ecc. servono di fatto alla sua difesa.*

**Il consiglio di bere moderatamente non ha alcun significato, poiché il cosiddetto “bere moderato” non è scientificamente definito e non può essere descritto né in base alla frequenza, né in base alla quantità.**

**Ovvio che ognuno considera moderato il proprio bere.**

**Questa convinzione rende difficile il cambiamento.**





## CHI HA PROBLEMI ALCOLCORRELATI ?

Abbiamo visto che il concetto di BERE MODERATO non è molto chiaro. Di conseguenza non è chiaro cosa voglia dire ABUSO di alcol.

Prima di tutto, qualunque uso di una droga rappresenta già un abuso. Ma soprattutto, se esiste un abuso, si giustifica un USO ACCETTABILE ????? Fin dove arriva l'uso e dove comincia l'abuso ??? Cosa vuol dire ???

I giornalisti adorano fare titoli tipo «Campagna contro l'abuso di alcol fra i giovani» oppure «Aumenta l'abuso di alcol fra gli anziani». Come se ci fosse un uso «normale» di alcol fra i giovani o fra gli anziani (entrambi non dovrebbero bere niente).

# *Problemi alcolcorrelati*



*perché occuparsene ?*

**Un'epidemia, eppure siamo in pochi ad occuparcene**

**8,6 milioni di italiani sono considerati “bevitori a rischio”. Tra gli italiani a rischio da questo punto di vista, l'Istituto Superiore di Sanità conta 2,7 milioni di anziani e 700.000 minori, tra cui cresce soprattutto il numero di ragazze.**

**Le donne restano consumatrici di alcol molto più moderate, infatti, consumano in media 5,7 litri di alcolici all'anno contro i 16 all'anno degli uomini. L'alcol causa almeno 17.000 morti ogni anno (ma secondo altre stime anche fino a 40.000) ed è la principale causa di decesso e disabilità tra i giovani.**

Secondo l' ISTAT, nel 2017, il 65,4% degli italiani di 11 anni e più ha consumato almeno una bevanda alcolica. Ma quasi il 35% non consuma mai alcol.

Popolazione in esame 54,33 milioni

Non bevitori 18,80 milioni

Bevitori 35,53 milioni

di cui bevitori saltuari 23,91 milioni

e bevitori quotidiani 11,62 milioni

Quindi, i bevitori quotidiani sono ridotti ad una minoranza e «uno o due bicchieri al giorno» non è più la regola in Italia, ormai da molti anni.

Trent'anni fa eravamo a 80% bevitori contro 20% astemi.





**Giovani: il consumo precoce di alcol aumenta il rischio di diventare alcolisti da adulti.**

**Cresce anche il “*consumo binge*” che, secondo le stime dell’ISS, interessa circa 4 milioni di persone e ha portato a ben 39.000 accessi al pronto soccorso per intossicazione etilica in un solo anno. Tra i comportamenti a rischio dei giovani, il *binge drinking* rappresenta l’abitudine più diffusa e consolidata.**

**Nel 2017 il fenomeno del *binge drinking* ha riguardato il 17% dei giovani tra i 18 ed i 24 anni di età, di questi il 22,3% maschi e l’11,5% femmine.**



## PROBLEMI COMPLESSI:

**Le bevande alcoliche aggravano situazioni già difficili come:**

**Problemi psichiatrici**

**Senza famiglia**

**Senza dimora**

**Immigrazione**

**Problemi con la giustizia**

**L'alcol non ti dà risposte, serve solo a **dimenticarsi le domande.....****



A photograph of a man with a beard and dark hair, wearing a dark blue t-shirt, lying face down on a table. He appears to be passed out or unconscious. In the foreground, a clear glass bottle of alcohol, partially filled with a dark liquid, sits on the table. The background is a wooden wall. The text is overlaid in yellow on the image.

**Quali sono i costi sociali del consumo di bevande alcoliche ?  
125 miliardi di € all'anno in Europa.**

**L'Europa è il continente che consuma più bevande alcoliche di tutti, più del doppio della media degli altri continenti.**

# COSTI SOCIALI

Molti esaltano il ruolo economico delle bevande alcoliche, ma dimenticano l'enorme costo sociale causato dal bere.

Nei 52 paesi della regione Europea allargata, ogni anno registriamo un milione di morti per l'alcol.

Il problema è che è facile aumentare gradatamente la quantità, senza accorgersene, ed è impossibile sapere con sicurezza chi tra i “consumatori a rischio” svilupperà un problema alcolcorrelato.

*Istituto Superiore di Sanità e Società Italiana di Alcologia, 7 Aprile 2011*

**Evoluzione nel tempo delle dosi di vino **consigliate**, cioè ritenute non rischiose per la salute:**

**Dott. Quartini (1960):**

**1 litro al giorno**

**Dott. Berardi (1984):**

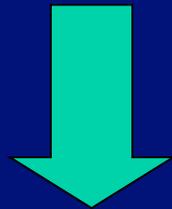
**0,66 litri (uomo)**

**0,50 litri (donna)**

**O.M.S. (2000):**

**0,14 litri giorno**

**(meno di un bicchiere)**



**Quale sarà la prossima dose consigliata ?**

## **Bevande alcoliche: creano un mix di problemi fisici, psicologici, e sociali**

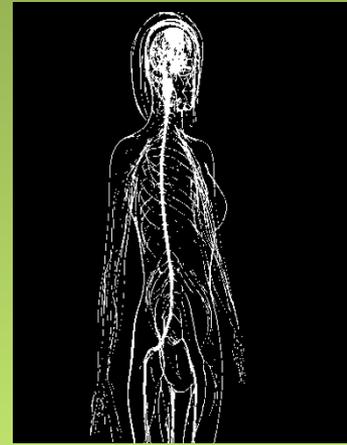
### **P.A.C. acuti:**

**Lesioni accidentali, lesioni da risse, complicazioni mediche, es. coma etilico, disturbi emotivi, suicidi, problemi sul lavoro, stupri, crimini, violenze all'interno della famiglia.**

### **P.A.C. cronici:**

**Problemi fisici es. cancro, cirrosi, pancreatiti, neuropatie, depressioni alcoliche ecc., distruzione della famiglia, problemi finanziari, problemi abitativi**

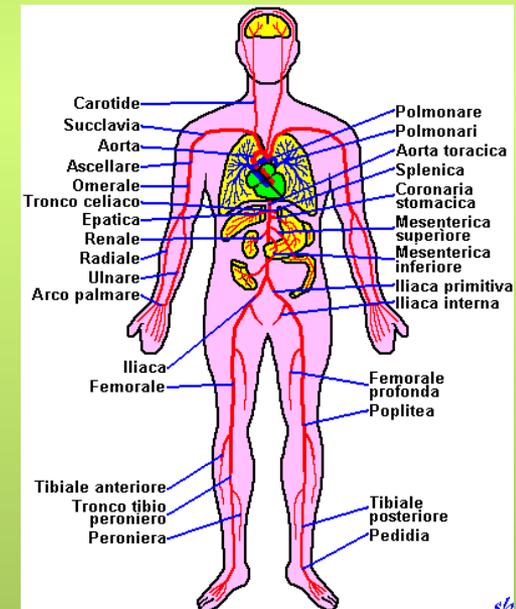
L'etanolo è una molecola molto piccola, che si diffonde facilmente in tutto l'organismo (si diffonde meglio dell'acqua). Il suo assorbimento non richiede alcuna digestione, passa direttamente e rapidamente nel sangue anche attraverso la mucosa della bocca, della faringe e dell'esofago, ma la massima parte attraversa le pareti dello stomaco e del primo tratto dell'intestino. A stomaco vuoto arriva più rapidamente al cervello. Il primo organo ad essere raggiunto dall'alcol etilico è il fegato, che inizia a «smontarlo» (metabolizzazione), trasformandolo prima in acetaldeide, poi in acido acetico (**sostanze altamente tossiche**) per ridurlo infine in acqua e anidride carbonica.



# Alcol e tossicità

Gli organi e gli apparati ed i sistemi più frequentemente interessati:

Sistema nervoso	90%
Cuore e circolo	70%
Apparato digerente	60%
Fegato e pancreas	50%
Apparato muscolo-scheletrico	
Polmoni	
Sangue	
Sistema immunitario	
Apparato endocrino e riproduttore	
Reni	



# Bevande alcoliche e tossicità

- Le bevande alcoliche sono considerate veicolo simbolico della comunicazione, della virilità, della festa...
- Si consumano come fossero un alimento, ma hanno effetti tossici e sono a tutti gli effetti **una droga** (anche se legale...)
- Come già detto, modificano il comportamento, provocano alterazioni della percezione della realtà, incidono sulle prestazioni, delle capacità psico-fisiche, e possono indurre forme di dipendenza fisica o psicologica.

# Impossibilità di fissare una soglia

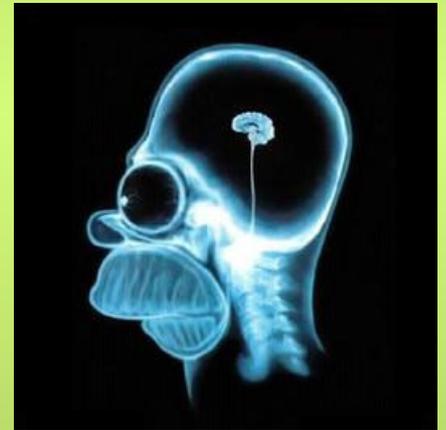
- **Allo stato attuale delle conoscenze, non possiamo stabilire un limite di consumo di alcol che non presenti alcun rischio**
- **Le bevande alcoliche sono da evitare soprattutto in caso di:**
  - **Gravidanza e infanzia (provoca Sindrome fetale da alcool)**
  - **Malattie e uso di medicine**
  - **Guida di veicoli, uso di macchine...**



# Manifestazioni neurologiche

All'inizio si percepisce l'euforia (la parte piacevole), ma poi **si perde l'autocontrollo**, subentra lo scoordinamento motorio e cognitivo. Spesso dopo l'euforia arriva la sonnolenza.

Da 0.5 – 1.0 g/l	euforia
1.5 g/l	ebbrezza
2.0 g/l	ubriachezza
3.0 – 4.0 g/l	coma



poi sopravviene **la morte** per depressione respiratoria

# Le alcolemie si sommano

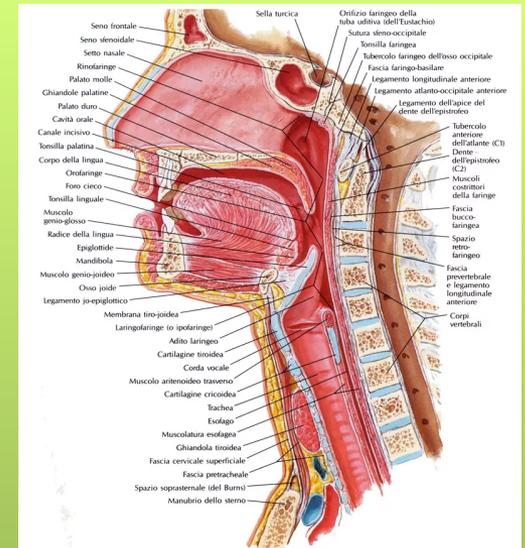
- Dato che ogni dose di alcol (una birra, un bicchiere di vino, un bicchierino di superalcolico) impiega circa un'ora e mezza per essere metabolizzata, succede che, se la dose precedente non è stata eliminata, e si beve di nuovo, si ha un'accumulazione
- Immediatamente il tasso alcolico nel sangue risale e il tempo di eliminazione si allunga di nuovo
- Può succedere che se uno non ha smaltito tutto l'alcol bevuto la sera prima, al mattino, quando va al lavoro, abbia ancora **un'alcolemia piuttosto alta**

# ALCOL E CANCRO

In Europa nel 2018 sono stati scoperti 180.000 casi di cancro associati al consumo di bevande alcoliche (110.000 uomini e 70.000 donne), con 92.000 morti. I principali:

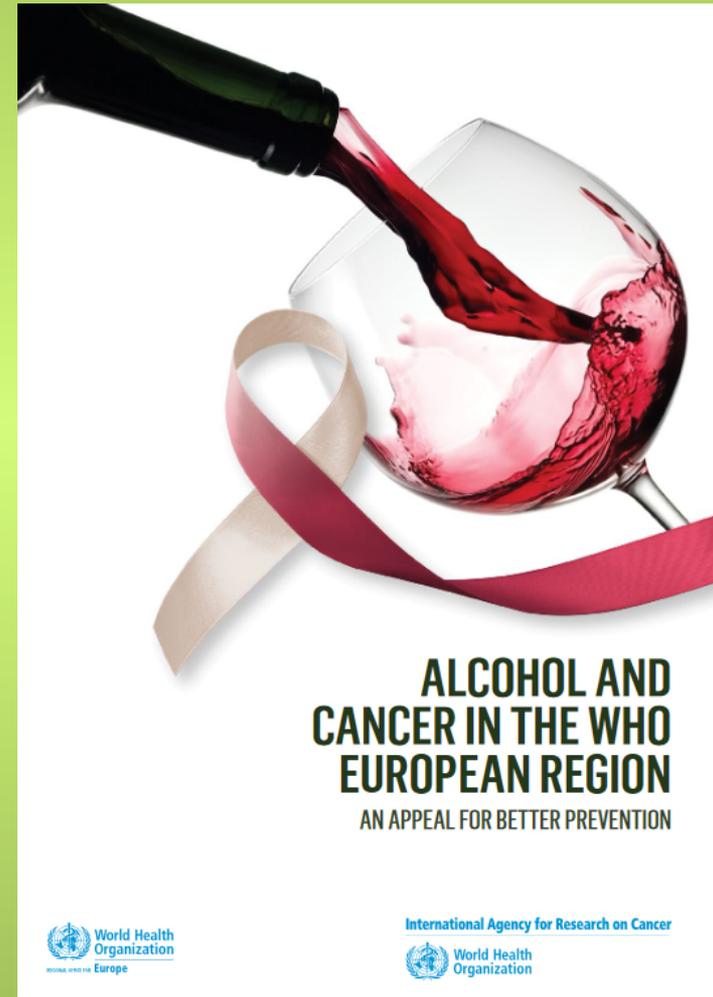
1. Cavità orale
2. Faringe/Laringe
3. Esofago
4. Mammella (nella donna)
5. Fegato
6. Colon-retto
7. Pancreas

**fateci caso, si tratta del tragitto percorso dall'alcol quando si ingerisce**



# ALCOL E CANCRO

**Infatti, anche l'OMS si è preoccupato di pubblicare uno studio per invocare maggiore prevenzione sull'alcol, ormai accertato cancerogeno.**



# ALCOL E CANCRO

Nel nuovo Codice Europeo contro il Cancro, si legge:  
«*Se bevete bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitate il vostro consumo.*

*Per prevenire il cancro, non bere alcuna bevanda alcolica è meglio».*

Le prime evidenze del legame fra alcol e cancro risalgono al 1987, ciononostante, dopo tanti anni, **solo un cittadino europeo su 3 è al corrente di questo legame.**

## Codice europeo contro il cancro

**12** regole per uno stile di vita salutare

<b>1</b> Non fumare e non fare uso di tabacco.	Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire i tumori è <b>meglio non bere alcol.</b>	<b>7</b>
<b>2</b> Non fumare in casa e <b>sostieni il divieto di fumo</b> sul lavoro.	Sul luogo di lavoro, <b>proteggiti</b> dall'esposizione ad <b>agenti cancerogeni.</b>	<b>8</b>
<b>3</b> Mantieni il <b>peso forma.</b>	In casa <b>proteggiti</b> da possibili alti livelli di <b>radiazioni radon.</b>	<b>9</b>
<b>4</b> Attività fisica: è importante <b>muoversi tutti i giorni.</b> Limita il tempo che trascorri seduto.	<b>Allatta al seno</b> fino al 6° mese. <b>Limita</b> l'uso della <b>terapia ormonale sostitutiva (HRT)</b> in quanto aumenta il rischio di cancro.	<b>10</b>
<b>5</b> <b>Evita lunghe esposizioni al sole</b> e attenzione ai bambini. Usa le <b>protezioni solari.</b> Non utilizzare le lampade solari.	<b>Assicurati che tuo figlio sia vaccinato</b> per l'epatite B (neonato) e per l'HPV (ragazze).	<b>11</b>
<b>6</b> <b>Segui una dieta sana:</b> mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Limita i cibi ad alto contenuto calorico, il consumo di carne rossa, evita le carni conservate, i cibi ad alto contenuto di sale e le bevande zuccherate.	<b>Aderisci ai programmi di screening</b> per: cancro all'intestino, cancro al seno (donne) e cancro alla cervice (donne).	<b>12</b>

www.legatumori.mi.it

LILT  
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
prevenire è vivere

SEZIONE PROVINCIALE DI MILANO

Legatumori LILT Milano

# ALCOL E CANCRO

Il Comitato BECA (BEating CAncer) del Parlamento Europeo, ha pubblicato un rapporto in cui è scritto: «... *l'alcol e l'acetaldeide (prodotta dalla sua metabolizzazione), sono stati riconosciuti **come cancerogeni dall'IARC...***»

Anche se poi il Parlamento Europeo ha aggiunto che è il consumo dannoso di alcol che provoca il cancro, e non il consumo moderato. Ma noi non sappiamo dove finisce l'uno e dove comincia l'altro.

**ALCOL E TUMORI**

Fondazione Umberto Veronesi

Solo un consumo "dannoso" aumenta il rischio oncologico	Non esiste un consumo di alcol privo di rischi per la salute
---	--



The illustration shows a person sitting on the floor, looking distressed, next to a large bottle of alcohol. A trash can is visible nearby, suggesting the negative health consequences of alcohol. The image is framed by a large green checkmark on the right and a red 'X' on the left, corresponding to the text above.

# ALCOL E ALLARME SOCIALE

**Negli ultimi mesi i media ci hanno bombardato con le notizie sull'influenza Covid, sicchè ancora una volta (dopo la SARS, l'influenza aviaria, la mucca pazza etc.), se arriva un'epidemia da fuori, l'allarme sociale è altissimo.**

**C'è un'epidemia in casa nostra, che fa almeno 17.000 morti all'anno, tutti gli anni, ma l'allarme sociale è zero, perché provocata da un prodotto molto diffuso, che pensiamo di conoscere bene.**

# La pubblicità condiziona le scelte della popolazione in generale?



*Michele sì che se ne intende !!*



*Chi beve birra...*



*... e sai cosa bevi*



**Gusto morbido**



**Vino sincero**



**... gusto pieno della vita**

**.....crea un'atmosfera**



# Presenza della pubblicità nelle fiction

**Emittente fiction**

**Frequenza di presenza di alcol**

**RAI 1**

**Ogni 11 minuti**

**RAI 2**

**Ogni 18 minuti**

**RAI 3**

**Ogni 13 minuti**

**Media RAI**

**Ogni 14 minuti**

**Canale 5**

**Ogni 16 minuti**

**Italia 1**

**Ogni 16 minuti**

**Rete 4**

**Ogni 11 minuti**

**Media Mediaset**

**Ogni 14 minuti**

**Telemontecarlo**

**Ogni 12 minuti**

**Media emittenti**

**Ogni 13 minuti**

**Fonte: ISS Ossfad Alcol e Media**

**Ma James Bond lavora davvero per il controspionaggio inglese ? Per chi lavora **realmente** lo 007 ?**

<b>Attore</b>	<b>No. Film</b>	<b>Drinks</b>	<b>Un drink ogni (minuti)</b>
<b>Sean Connery</b>	<b>7</b>	<b>36</b>	<b>23</b>
<b>Roger Moore</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Pierce Brosnan</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>Timothy Dalton</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>Daniel Craig</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>George Lazenby</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>20</b>

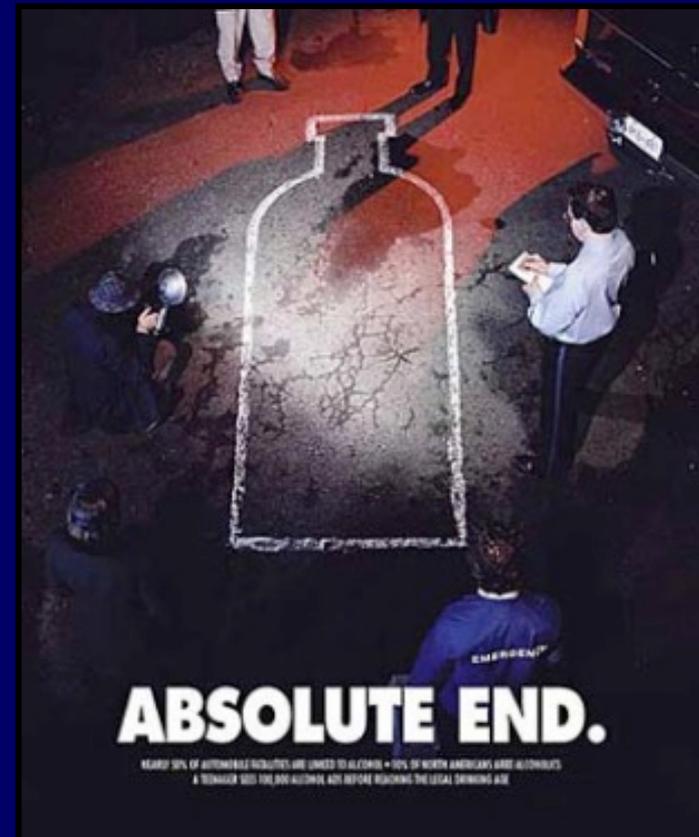
# Illusioni create da una pubblicità aggressiva



# E invece la realtà è diversa (bisogna riuscire a controbilanciare la pubblicità aggressiva dell'industria)



Impotenza



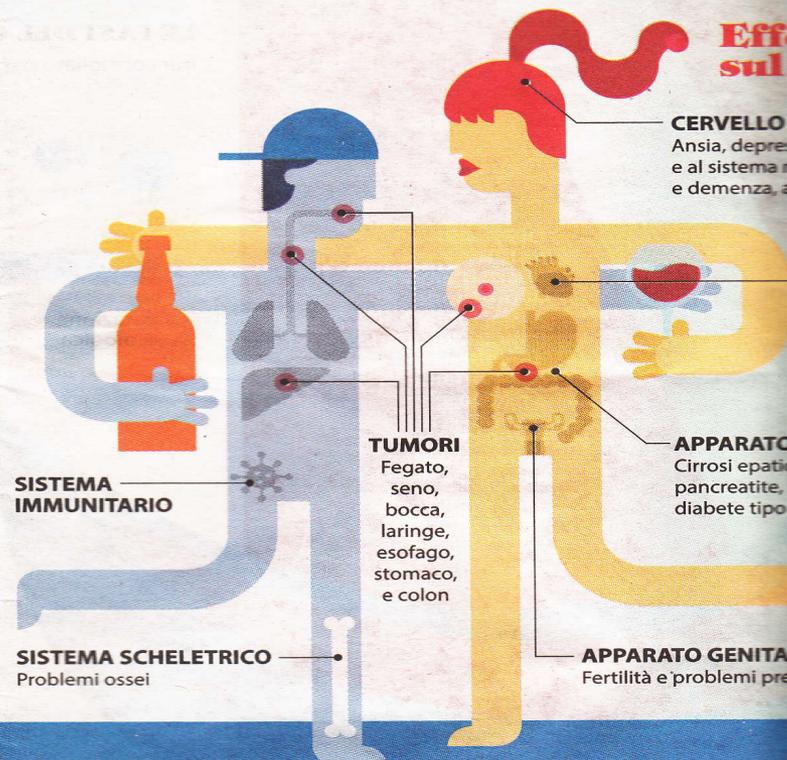
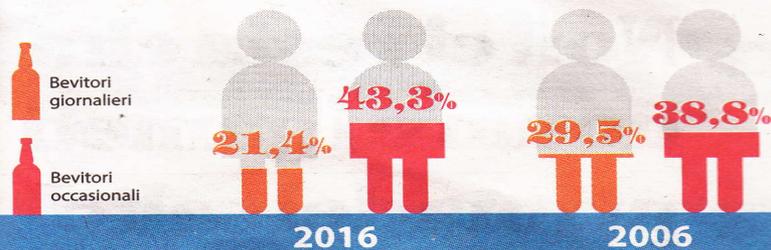
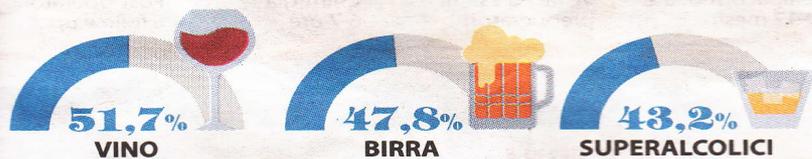
Incidenti mortali

Non c'è consapevolezza delle ricadute che l'alcol può avere **sulla sfera sessuale**, spesso utilizzato al contrario dai giovani come disinibitore. Innanzi tutto bere alcol rende più problematica l'erezione, per cui molte volte «si va in bianco». Alla lunga, le cellule epatiche, affaticate dal dover ripulire il fegato dall'eccesso di alcol, causano un accumulo di acidi grassi nel fegato, chiamato steatosi epatica, cioè il «fegato grasso». Il fegato grasso produce enzimi che convertono il testosterone **in ormoni sessuali femminili**, con conseguente ipertrofia delle ghiandole mammarie, e diminuzione della fertilità. Il danno a livello dei testicoli si può sviluppare non solo in caso di bere cronico, ma anche in seguito a fenomeni da binge drinking, cioè di bere massiccio, ma tutto sommato occasionale.

**Alcol.** È responsabile delle peggiori malattie del fegato e dei tumori. In Italia i giovani bevono di più. Ma una soluzione c'è

**Il consumo in Italia**

Alcolici consumati dagli italiani (dagli 11 anni in su) nel 2016



# Quel drink è mortale

DAL NOSTRO INVIATO  
**ELVIRA NASELLI**

**D**AMSTERDAM A UN LATO i numeri, agghiacciati. Non sorprendono, certo, ma leggerli tutti insieme fa

ca: al alcol scori: azie: zion tà de

**Bisogna controllare la pubblicità palese e occulta in Tv e su tutte le piattaforme seguite dai giovani**

o bloccare una trasmissione pubblica, utilizzare obblorofilo nutrizionale dell'Oms de alcoliche. Ed estendere piattaforme di condivisioisure che certamente sco-

raggerebbero. Per rirla. Non c'è un co massimo ce n'è ur mite considerato s poi ci si mette al vo

FONTE: ISTAT

**E' più corretto parlare di quantità a “basso rischio” in quanto, come già visto, il rischio esiste a qualunque livello di consumo, ed aumenta progressivamente con l'aumento della quantità di bevande alcoliche consumata.**

- **ALCOL.....Meno è meglio (OMS)**
- **Una certezza c'è .....meno si beve e meglio è**

# **Non facciamoci prendere in giro..... .....sfatiamo alcuni luoghi comuni**

## **Non è vero che.....**

- **L'alcol fa bene al cuore.... Non è vero, ma anche se fosse vero, ci sono altri modi più sicuri per fare bene al cuore, senza rischiare un tumore**
- **L'alcol dà forza.... Non è vero, fa solo sentire meno la fatica perché è un sedativo**
- **L'alcol rende sicuri.... No, in realtà disinibisce, quindi fa prendere più rischi**
- **La birra “fa latte”.... Mai più, in compenso ubriaca il bimbo**



## Non è vero che.....

- **L'alcol aiuta la digestione.... No, intasa il fegato**
- **Il vino fa buon sangue.... No, causa l'anemia**
- **Le bevande alcoliche sono dissetanti.... No, al contrario, disidratano**
- **L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock.... No, è un vasodilatatore, aumenta l'effetto**
- **L'alcol dà calore.... No, lo disperde, ecco perchè tanti clochard muoiono di freddo**



## X l'Alcol non siamo tutti uguali



Oltre al sesso, anche il peso influisce in maniera determinante e, in genere, chi pesa meno, ha una maggiore vulnerabilità agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi e grassi nell'organismo, che non riesce a diluire adeguatamente l'alcol ingerito

Fino ai 18-20 anni non si hanno abbastanza ENZIMI per digerire gli alcolici, meglio ASTENERSI

Lo stesso accade agli over 65 anni che perdono gli enzimi e devono astenersi, come i bambini !!!

# Non è vero che.....

Diversi studi hanno sostenuto che il vino rosso in quantità moderate faccia bene al cuore (grazie alla leggenda del paradosso francese, molta letteratura in America, il resveratrolo in Italia etc.).

Ma è **una bufala**.

Nel 2016 Fillmore ha dimostrato che la maggior parte di questi studi erano **taroccati**: infatti il gruppo di controllo, formato da persone astinenti, in realtà era formato da persone che avevano smesso di bere per ragioni di salute, quindi erano persone già non molto sane in partenza.....

# Non è vero che.....

Intanto, la Heart Foundation ha stabilito che il **vino rosso non ha qualità protettive che possano prevenire le malattie cardiache.**

Ancora più chiaramente, nel 2014 il British Medical Journal, dopo aver analizzato i risultati di oltre 50 ricerche, ha stabilito **come qualsiasi livello di esposizione all'alcol abbia un impatto negativo sulla salute del cuore.**



**La carriera**

**dell'alcolista**

# Comportamenti allarmanti

Uomini adulti e donne in carriera spesso si mantengono sobri sul posto di lavoro, ma alla fine di una giornata intensa, vanno a bere alcuni cocktails in compagnia, oppure tornano a casa e stappano una bottiglia di vino.

E' la fase della «**decompressione**».

E' una ricompensa che si concedono, che va proprio a toccare il sistema della gratificazione, un gruppo di strutture neurali responsabili delle emozioni positive, in particolare quelle del piacere.



# Comportamenti asociali

Sulla Southwest Airlines una donna ubriaca ha preso a pugni un'hostess facendole perdere due denti, solo perché le aveva chiesto di allacciare la cintura di sicurezza. Nel 2021 gli atti di violenza sono già stati circa 150, così negli Stati Uniti due compagnie aeree hanno vietato gli alcolici a bordo (la American e la Southwest Airlines). L'associazione degli assistenti di volo ha dichiarato *«ci rendiamo conto che questa decisione non sarà apprezzata dai nostri clienti, ma riteniamo che sia necessaria per **garantire la sicurezza** e il comfort di tutti a bordo»*. *«L'alcol può contribuire al comportamento anormale dei clienti a bordo e dobbiamo tutelare il nostro equipaggio che già opera in condizioni di emergenza»* ha scritto la compagnia aerea in un comunicato.



# Binge Drinking

È maschio, giovane e vive al Nord. È questo l'identikit del *binge drinker*, il forte consumatore di alcolici e superalcolici (sei o più bicchieri in breve tempo) che va alla ricerca dello “**sballo subito**” soprattutto nel fine settimana. Questo comportamento alza la pressione sanguigna, i livelli di colesterolo e di zuccheri nel sangue (iperglicemia), determinando le condizioni favorevoli a eventi acuti a carico del cuore e del cervello, quali per esempio l'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale.

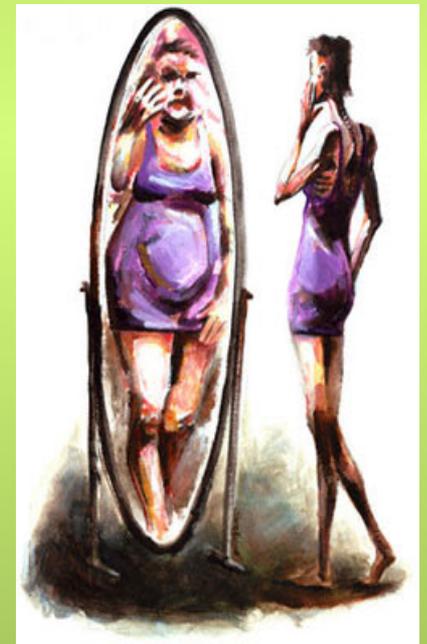


# Drunkoressia

Disturbo alimentare nel quale l'astensione dal cibo è finalizzata a bilanciare la grande quantità di calorie assunta attraverso un forte consumo di alcolici.

Molte ragazze che amano bere in modo massiccio, poi si astengono dal cibo per non ingrassare, talvolta prendono degli integratori alimentari, che però non possono sostituire una dieta sana.

Risultato: progressiva **malnutrizione**, rischio di ulcere, emorragie interne, perdita di memoria, persino di arresto cardiaco per carenza di potassio.

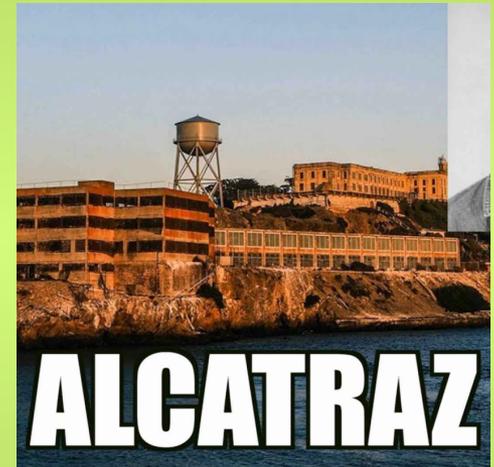


# Minimizzazione

Ogni bevitore tende a minimizzare i problemi causati dal proprio bere, mentre invece vede i problemi causati dal bere degli altri.

Un produttore di Hollywood, finito in prigione, ha scritto un articolo per lamentarsi della presenza di ubriachi e tossicodipendenti.

Ma lui era stato condannato perchè, ubriaco e drogato, aveva provocato la morte di un'anziana. Non è insolito questo atteggiamento: chi ha problemi con l'alcol quasi sempre **considera normale il suo bere** e negativo quello degli altri.



# Test C.A.G.E. – prova a rispondere

- **C** – hai mai sentito la necessità di ridurre il tuo bere ?  
(cut down)
- **A** – hai mai provato fastidio per le critiche fatte al tuo bere ? (annoyed)
- **G** – ti sei mai sentito in colpa per il tuo bere ? (guilty)
- **E** – hai mai bevuto appena sveglio (eye-opener) ?

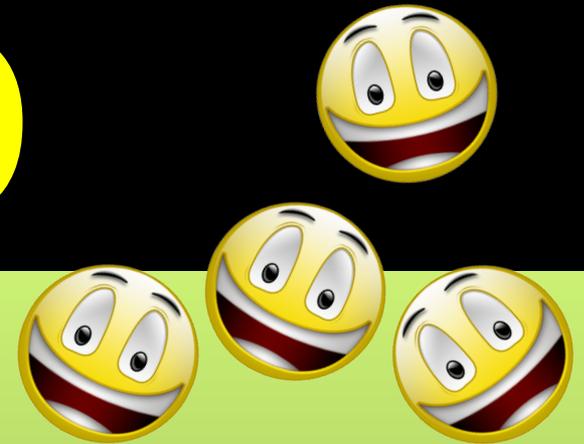
Bastano **due risposte** positive per indicare l'esistenza di un problema alcolcorrelato.



# *E se scegli di bere??*



15/100



**Ogni 100 bevitori 15 avranno problemi  
alcol correlati (uno su sette)**

«Alle persone viene detto ancora oggi che ci sarebbe **un consumo buono** delle bevande alcoliche, un consumo che provoca **piacere**.

Il consumo **negativo**, viceversa, sarebbe quello che porta **all'alcolismo**.



Oggigiorno noi sappiamo molto bene che **il limite** fra il cosiddetto bere buono e bere cattivo è **indistinto** e che passare dal primo al secondo non è solo molto frequente, ma spesso **avviene inconsapevolmente**.

Noi dovremmo e potremmo **dire la verità** alle persone, e nello stesso momento adottare misure appropriate di prevenzione e protezione rispetto ad un così importante **fattore di rischio**, quale il consumo dell'alcol comporta».

*Marc Danzon, Direttore OMS per la Regione Europea*

*Ministerial Conference on Young People and Alcohol, Stockholm, 2001*

Le bevande alcoliche sono gli unici alimenti che sono stati **esentati**, prima dalla Commissione Europea e poi dal Parlamento, dall'obbligo di mettere avvertimenti sulle etichette delle bottiglie. Così i consumatori **non sanno** che l'alcol è gravemente dannoso per la salute, mentre per le sigarette, ad es., sono stati messi avvertimenti sui pacchetti.

Che gli alcolici siano stati esentati dall'obbligo **è uno scandalo** e noi conducendo una campagna livello europeo, insieme ad altre associazioni, per arrivare all'obbligo di mettere **avvertimenti sulla salute in etichetta**.



**Vediamo un filmato**

- **Riflettiamo sul**

# **"Non a me"**

- **a me non succede ...**
- **senso di sicurezza ...**
- **i danni provocati dall'alcool e altre sostanze riguardano sempre gli altri ...**

**Intanto, siamo in una zona dove bere e guidare è molto diffuso.**

**Nella sola città di Genova, sono state accertate nel 2021 974 guide in stato di ebbrezza, il 2,3% di tutt'Italia, ma come popolazione non raggiungiamo nemmeno '1%.**

**Poi sono in forte aumento, rispetto al 2019 sono aumentate del 61%, e addirittura del 330% rispetto al 2018.**

**Quest'anno, in due mesi siamo già a 253, sicuramente supereremo le 1.000 sanzioni quest'anno.**

**Così la Polizia metterà in giro **auto e moto civetta.****

Le persone in genere non si rendono conto di aver bevuto troppo per mettersi al volante, e sottovalutano gli effetti di una alcolemia anche non elevata: rallentamento dei riflessi, visione annebbiata, ottundimento etc. Uno studio condotto su una novantina di giovani tedeschi, dell'età media di 24 anni, ha visto i partecipanti bere vino o birra fino a raggiungere una alcolemia 1,1 con un continuo monitoraggio dell'alcolemia nel respiro. **I volontari dovevano segnalare quando ritenevano di aver raggiunto il livello massimo compatibile con la guida (alcolemia 0,5).**



Il risultato è stato preoccupante: nel primo giorno, il 39% ha affermato di essere arrivato al limite, non rendendosi conto di averlo già superato. Il secondo giorno la percentuale è salita addirittura la 53%: più di uno su due, quindi, **non aveva la percezione di essere già andato oltre**, e di non essere in condizione di guidare.

Ciò significa che affidarsi solo alle proprie sensazioni è un comportamento più ingannevole. Per questo, secondo i ricercatori, bisognerebbe installare apparecchi come i totem per l'auto-misurazione fuori dai locali dove si vendono alcolici, e montare gli **Alco-lock** sulle vetture.

**I giovani poi aggiungono un altro fattore di rischio: l'inconsistenza (per loro) del senso della morte. E' una cultura che presenta alcolici e veicoli come status symbol e solamente per i loro aspetti piacevoli. Ma guidare e bere alcolici non sono comportamenti "normali". Saranno forse culturalmente accettati, ma non lo sono affatto se riferiti alla salute. In attesa di una cultura che metta la vita e la salute al suo centro, è necessario utilizzare approcci più pragmatici, senza timore di sembrare proibizionisti. L'introduzione dell'obbligo del **casco per motociclisti** ha portato un netto calo della mortalità, la **patente a punti** ha ottenuto risultati che nessuna campagna di informazione avrebbe potuto ottenere.**

Occorre limitare seriamente la disponibilità di alcolici, controllare chi esce dai locali ed impedire a chi ha bevuto di mettersi alla guida, per esempio attraverso il dispositivo chiamato **Alco-lock**, un etilometro collegato all'accensione, che blocca l'avvio in caso di alcolemia superiore al consentito, che dovrebbe diventare subito obbligatorio, per esempio, per i guidatori sanzionati per guida in stato di ebbrezza, autisti professionisti e neopatentati.



# Alcol e percezione

- Come già detto più volte, l'alcol altera le percezioni:
- Soprattutto rallenta **i riflessi**.
- Ad una velocità di 80-90 km/h lo spazio di frenata aumenta da 7-8 metri a 15-16 metri.
- **Agisce anche sulla vista**: falso apprezzamento delle distanze, quindi sorpassi sconsiderati
- Aumento dell'abbagliamento nella guida di notte
- Restringimento del campo visivo pericoloso per gli incroci



## Alcolemia e rischio

- Ad alcolemia 0.5 il rischio di incidenti è raddoppiato
- Ad alcolemia 1.5 il rischio è moltiplicato di 16 volte
- Ad alcolemia 2 è di 35 volte in su!
- Sopra l'alcolemia 2.5 è da 165 volte in su!

**Più aumenta l'alcolemia nel sangue...più aumenta il rischio di incidente**



# Quando ho bevuto e ho guidato, o quando ero in macchina con qualcuno che aveva bevuto e guidava, **cosa ho pensato?**

- Tanto lo fanno tutti
- L'ho fatto un sacco di volte e non è successo niente
- Un bicchiere, cosa vuoi che sia?
- Siamo stati costretti a bere
- Io mi fido (es. di me, dei miei amici, fidanzato/a)
- Bisognava guidare lo stesso
- Se capita, capita
- Bisogna provare
- Bisogna divertirsi
- Io non ci penso ...
- Altro ...

## L'alcol alla guida...ma non solo

1. Durante l'euforia, falsa la percezione della velocità e delle distanze, fa sottovalutare i rischi, esagera la fiducia nelle proprie capacità, qualcuno ha persino dichiarato di sentirsi invincibile....
2. Dopo, subentra un effetto sedativo, si riduce la vigilanza



Il problema è che non ce ne rendiamo conto, ci sentiamo perfettamente in grado e nel pieno controllo delle nostre capacità.

Prove sperimentali però ci dicono che non è così.

Non rischiare..... **alcol zero alla guida**

# ATTENZIONE !!!!

## Lo dice anche chi vende birra !!



**WHEN YOU DRIVE  
NEVER DRINK**

**NICO ROSBERG**  
2016 FIA FORMULA 1<sup>®</sup> DRIVERS' WORLD CHAMPION

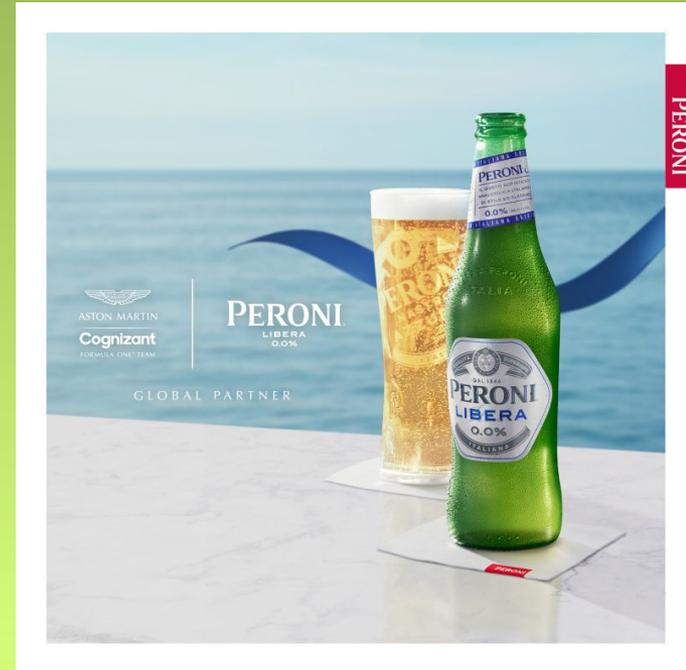




**La Heineken 0,0 è lo sponsor di tutto il circo della Formula 1.**

**La Estrella Galicia 0,0 diventa lo sponsor della Ferrari in Formula 1.**

**La Peroni Libera 0,0 diventa lo sponsor della Aston Martin in Formula 1.**



**Se la birra analcolica diventa di moda, forse riusciamo a ridurre i problemi meglio di cento prediche....**

**E ancora una volta, i produttori di birra hanno capito prima e meglio dei produttori di vino !!!**

**L'alcolemia  
più sicura è  
l'alcolemia 0,0**



**Ricordiamo quanto è scritto nell'articolo 27 della ns. Costituzione:**



*“Le pene non possono consistere in trattamenti contrari al senso di umanità e devono tendere alla **rieducazione** del condannato”.*

**Dunque la previsione di una condanna a lavori di pubblica utilità come pena che sostituisce l'ammenda e l'arresto per chi guida sotto l'influenza di alcol e/o sostanze illegali (a meno che non ne consegua un incidente grave) risolve il problema concreto, e va nella direzione di restituire un senso alla pena, e ad avviare un percorso “educativo” su tre livelli fondamentali: Individuo-Famiglia-Società (che sono *interdipendenti*).**

*(Art. 186,c.9bis e 187c.8bis CdS, come modificati nel 2010)*

# ATTENZIONE!!!!

## Adesso non si scherza più...

Da marzo 2016 è in vigore la nuova legge **sull'omicidio stradale**. Prima, se alla guida sfortunatamente si uccideva qualcuno, anche con alcolemia superiore a 1,5 gr/litro (alcolemia assai normale fra quelli fermati per guida in stato di ebbrezza), non si finiva mai in carcere. Adesso, con 1,5 la condanna è minimo 8 anni di carcere.

L'Associazione Amici della Polstrada (ASAPS.it) svolge un encomiabile lavoro di monitoraggio e pubblicazione di notizie relative alla incidentalità stradale, in particolare quella dovuta al consumo di alcol e droghe. Di recente ha pubblicato un appello di una assistente della Polizia che ha perso un figlio per incidente stradale e che ha denunciato *“Si tratta di omicidi orripilanti, dove il grilletto è premuto all’origine dal risucchio vorticoso, irresistibilmente attraente, delle bevute offerte e obbligate senza un limite, un tempo, un luogo, un modo, né un controllo o un rimedio; dove ci si gioca vite umane preziose, come in una scommessa, e lo Stato sa tutto”*.

# Il criminologo: «Rottura della relazione sociale»

Da quando parliamo di Giustizia Riparativa, si è fatto strada questo concetto: chi guida in stato di ebbrezza ha rotto **un patto con la società**, patto che prevede, ad esempio, che io possa camminare tranquillo sul marciapiede, sapendo che nessuno mi mette sotto con la macchina.

Ma a chi ha rotto il patto, viene offerta una possibilità di ricomporre questo patto, attraverso lavori di pubblica utilità, come a dire «io sono una brava persona, non sono un criminale, posso ricostruire».

**Il criminologo:**  
**«Ricomposizione,**  
**non perdono»**

**Naturalmente, tutto diventa più difficile se c'è stato un incidente mortale.**

**In questo caso diventa difficile parlare di riconciliazione e perdono.**

**Bere alcol è una scelta individuale.**

**Ma bere alcol e guidare è una minaccia sociale,  
ed è uno dei reati più odiosi per la società.**



# Un cartello appeso in tutti gli uffici di polizia in Gran Bretagna

**A couple of  
drinks  
never  
stopped him  
driving.  
The dead  
girl will.**

**Un paio di  
bicchieri non  
gli hanno mai  
impedito di  
guidare.  
La ragazza  
morta invece sì.**



**CONCLUDENDO**

***L'ALCOL NON E' IMPORTANTE...***

***L'IMPORTANTE E' L'UOMO!***