

"Consumo di alcol nei giovani e stile di vita consapevole"

Il Dipartimento Educazione e Corretti Stili di Vita nasce con l'obiettivo di informare ed educare la popolazione di ogni età sull'importanza di adottare comportamenti salutari. Alla base di questa missione c'è la consapevolezza che molte malattie diffuse nella società moderna non sono inevitabili, ma strettamente legate agli stili di vita.

In questo contesto, l'alcol rappresenta uno dei temi più delicati e spesso sottovalutati. È profondamente radicato nella nostra cultura e nella tradizione, tanto da essere percepito come un vero e proprio alimento. In realtà, l'alcol non ha valore nutrizionale: è semplicemente una fonte di calorie "vuote", con un apporto energetico elevato (7 kcal per grammo di etanolo). La pubblicità contribuisce a rafforzare una visione distorta, associandolo a bellezza, successo, sport e socialità, messaggi che risultano particolarmente ingannevoli per i giovani.

Dal punto di vista scientifico, l'alcol è etanolo: una molecola piccola ma estremamente pericolosa. È tossica, cancerogena, teratogena e capace di indurre dipendenza. Per comprendere meglio le quantità assunte, si utilizza il concetto di unità alcolica, che corrisponde a circa 12 grammi di etanolo, presenti in un bicchiere medio di birra, in un piccolo bicchiere di vino, in un aperitivo standard o in un liquore.

Una volta ingerito, l'etanolo viene assorbito dallo stomaco e dall'intestino e raggiunge il fegato, dove viene metabolizzato prima in acetaldeide (una sostanza altamente tossica) e poi in acetato. Un fegato sano impiega mediamente circa 90 minuti per smaltire una sola unità alcolica. Tuttavia, non tutti hanno la stessa capacità di metabolizzare l'alcol. I giovani sotto i 20 anni hanno un fegato ancora immaturo; negli anziani la capacità metabolica è ridotta; nelle donne, a parità di consumo, i livelli di etanolo nel sangue sono più alti e persistono più a lungo; alcune etnie, inoltre, sono carenti di enzimi fondamentali per il metabolismo dell'alcol.

Il fegato è uno degli organi più colpiti dal consumo di alcol. Si passa dal fegato grasso (steatosi) alla steatoepatite, fino alla cirrosi e ai tumori epatici. Il fegato grasso, inoltre, non è una condizione innocua: rilascia sostanze infiammatorie che aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e di demenze. A questo si collega il problema del grasso viscerale, quello che si accumula intorno agli organi interni, considerato un importante indicatore di rischio per ipertensione, trigliceridi elevati, glicemia alta e sindrome metabolica.

Molti miti sull'alcol sono ormai smentiti dalla scienza. Non è vero che protegga dalle malattie cardiovascolari. Anche il famoso "vino rosso fa bene" nasce da un fraintendimento legato al resveratrolo: per ottenere un ipotetico beneficio bisognerebbe bere quantità di vino del tutto irrealistiche e dannose.

Particolarmente grave è l'effetto dell'alcol in gravidanza. L'etanolo attraversa la placenta e raggiunge l'embrione o il feto, provocando danni severi e irreversibili, come malformazioni e deficit cognitivi, fino alla Sindrome Feto-Alcolica.

Per aiutare le persone a valutare il proprio rapporto con l'alcol esistono strumenti di autovalutazione, come l'Auditest (ribattezzato "Glu-Glu Test"), utile soprattutto per aumentare la consapevolezza del rischio. Questo è particolarmente importante per le donne, che spesso sottovalutano il problema e faticano a chiedere aiuto.

I danni dell'alcol non si limitano al fegato. Colpiscono direttamente l'apparato digerente, causando esofagiti e polipi intestinali, e aumentano il rischio di tumori, in particolare quello al seno, anche in giovani donne che praticano binge drinking. Nei maschi giovani, l'alcol riduce la produzione di testosterone, aumentando il rischio di infertilità e impotenza in età adulta.

Il cervello è un altro bersaglio cruciale. La sua maturazione si completa intorno ai 25 anni, e l'esposizione all'alcol in adolescenza e giovinezza compromette le connessioni tra le aree emotive e quelle razionali. Questo favorisce comportamenti impulsivi e immaturi che possono persistere anche

in età adulta. Il binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcol in poco tempo, è particolarmente devastante: provoca veri e propri "buchi" nella trasmissione neuronale, con problemi di memoria e conseguenze che possono essere giudiziarie, penali e psichiatriche.

L'etanolo ha inoltre un'elevata capacità di creare dipendenza, superiore a quella di molte sostanze socialmente demonizzate. La dipendenza si sviluppa lungo un continuum ed è spesso alimentata da fattori come traumi, violenza, cyberbullismo o esperienze di abbandono. Una volta instaurata, la dipendenza modifica in modo permanente alcuni meccanismi cerebrali: per questo si parla di una condizione irreversibile, in cui l'unica vera possibilità è la sobrietà totale.

I trattamenti tradizionali per la dipendenza hanno un'efficacia limitata, con percentuali di astensione inferiori al 20% a un anno. Molto più efficaci risultano i gruppi di auto-mutuo aiuto, che raggiungono circa il 70% di astensione.

Tutto questo porta a un messaggio centrale: la salute è, in larga parte, un comportamento. Tra il 50 e il 60% delle malattie, compresi molti tumori, è legato a scelte quotidiane sbagliate come cattiva alimentazione, sedentarietà, consumo di alcol, fumo, uso di sostanze, abuso dei social media e scarsa qualità del sonno. La genetica ha un peso decisamente minore.

L'alcol, in particolare, è un importante fattore di rischio oncologico. Anche consumi molto bassi, come due unità alcoliche a settimana, aumentano il rischio di tumore al seno. Le moderne analisi delle "firme mutazionali" dei tumori confermano il legame diretto tra alcol e danni genetici.

Nonostante il quadro preoccupante, il messaggio finale è di speranza. Eliminare o ridurre i fattori di rischio legati allo stile di vita può aumentare in modo significativo gli anni di vita liberi da malattia. La consapevolezza, la prevenzione e scelte informate rappresentano strumenti potentissimi, alla portata di tutti, per costruire una vita più lunga e più sana.