

Alcol: perché è tossico per il cervello delle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Leggo sempre con molto interesse i suoi puntuali approfondimenti sulla salute della donna. Cosa può dirci sui danni da alcol nelle donne che bevono sempre di più? Da ragazze, ma anche a cinquant'anni? Allegre oggi e alcolizzate (o dementi) domani?”.

Francesco D. (Padova)

Le rispondo subito, gentile signore. L'aumento dell'uso dell'alcol nella popolazione, e tra le donne in particolare, dovrebbe essere un motivo di serio allarme sanitario. Innanzitutto perché, nella donna, la tossicità è doppia rispetto all'uomo: il fegato femminile ha infatti una capacità di metabolizzare l'alcol nettamente inferiore all'uomo. Se si esce a cena, e si bevono due bicchieri a testa, a lui fanno poco danno, alla donna molto di più, soprattutto se l'abitudine di bere è quotidiana. Un bicchiere di vino a pasto? «Normale!», dicono in molte. No, è troppo, se abbiamo a cuore la nostra salute e quella del cervello in particolare. Se poi aggiungiamo le “happy hour” alcoliche in compagnia, l'effetto sommatorio, ossia il danno cumulativo dell'uso frequente di alcol, diventa davvero inquietante.

Che cosa succede al cervello? Le cellule nervose, i neuroni, sono i pilastri viventi della nostra capacità di amare, di pensare, di emozionarci, di valutare i pericoli, ed essere reattivi velocemente, di fare progetti e realizzarli, di ricordare. L'alcol ha una tossicità acuta e cronica. In acuto, quando cioè si beve a digiuno, o molto, il tasso alcolico sale rapido. Il primo effetto è piacevole. E' mediato dal Sistema Nervoso Enterico (SNE), detto cervello viscerale o “little brain”, con riduzione dell'ansia e un effetto euforizzante (il 95% dei recettori della serotonina si trova nel SNE, localizzato anche nella parete dell'intestino). Pian piano scattano tuttavia la tossicità e la dipendenza, più rapida e per dosi minori, nella donna, perché ha meno enzimi epatici capaci di metabolizzare e quindi neutralizzare l'alcol.

Sono particolarmente nefasti gli effetti dell'alcol sul Sistema Nervoso Centrale (SNC), detto “big brain”, in particolare sull'area cognitiva, con lesione della capacità di attenzione e di memoria, della velocità di reazione, con aumento degli incidenti, e sul centro del sonno, di cui viene alterata la raffinata architettura, precisa come una partitura musicale, con un sonno che diventa superficiale, con risvegli frequenti, e tachicardie notturne, più severe dopo la menopausa.

La sobrietà è amica della salute delle donne, a tutte le età!

Prevenire e curare – L'alcol è più pericoloso per il cervello giovane

I nostri adolescenti bevono sempre di più e iniziano prima, perfino in età prepubere.

Il cervello giovane è molto plastico e molto sensibile, per cui sviluppa più rapidamente la dipendenza, sia biologica, sia psichica. Inoltre, se l'uso di alcol si accompagna a un effetto desiderato (per esempio orgasmi più facili per l'azione ansiolitica e di disinibizione), il binomio

“alcol più sesso” diventa rapidamente obbligato: si creano infatti dei circuiti nervosi, rigidi come i binari di un treno, che “obbligano” il comportamento (il treno) ad andare in quell’unica direzione. Cambiare direzione, per liberarsi della dipendenza da alcol, è ancora più difficile quando si è iniziato da giovanissimi. Genitori attenti: tolleranza zero!
