

## Alcol: tutti i rischi a lungo termine per la salute femminile

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho sentito diversi suoi interventi in cui demonizza l'alcol nelle donne. Perché vuol toglierci uno dei pochi piaceri che ci sono rimasti? Perché è così talebana? E perché insiste molto di più sulle donne, rispetto agli uomini? E' anche maschilista?”.

Arianna C. (Milano)

Talebana proprio no, gentile signora. Maschilista nemmeno. Semmai epicurea: anche nella vita personale preferisco rinunciare o ridurre i piccoli piaceri, in questo caso limitando nettamente l'alcol, per godermi piaceri molto più persuasivi e potenti: una luminosa salute, con alta energia e intensa gioia di vivere, fisica e mentale.

Il punto: oggi le donne bevono alcolici a età sempre più giovani, e in quantità sempre maggiori, fino a manifestare uno spettro complesso di disturbi da uso di alcol (Alcohol Use Disorders, AUD). Da medico, insisto sul maggior rischio che l'alcol ha sulle donne per una semplice ragione biologica. Rispetto agli uomini, il nostro fegato ha meno della metà dell'enzima alcol deidrogenasi, che metabolizza ed elimina l'alcol: la stessa dose è per noi doppiamente nociva. Inoltre, il nostro peso corporeo è in genere inferiore: a parità di dose, per esempio due bicchieri di vino a cena, l'uomo quasi non se ne accorge, mentre per noi può essere molto insidioso.

Sul cervello, anzitutto. L'euforia che l'alcol regala per la sua azione rapidamente ansiolitica e disinibente – donde il successo delle “happy hour” – tende poi a provocare un rimbalzo neurochimico, con peggioramento della qualità del sonno, aumento dell'infiammazione generale e cerebrale, e umore che tende a virare al grigio la mattina dopo. Crea così le condizioni, biologiche e poi psichiche, per cercarlo di nuovo la sera successiva: le basi sottili di una dipendenza che nel tempo può diventare pericolosa.

Sul metabolismo: l'alcol contiene zuccheri e lieviti. Più calorie introduciamo con l'alcol, meno ne assumiamo con un'alimentazione di qualità, più possiamo favorire un aumento di peso con carenze nutrizionali che sottraggono principi vitali preziosi per la salute.

Sul seno: il rischio di sviluppare tumori al seno aumenta nettamente con l'incremento delle quantità quotidiane e settimanali di alcol. Eppure le donne demonizzano le terapie ormonali, che ci danno indubbi benefici, e non pensano mai che l'alcol possa essere un fattore predisponente ai tumori ben più delle terapie ormonali.

La mia attenzione a limitare al massimo l'alcol ha radici antiche: nella Roma imperiale, le donne di alto lignaggio avevano raggiunto una libertà e uno status unici nel mondo antico e fino alla seconda metà del Novecento. Tra queste, la titolarità della dote (matrimonio sine manu), la possibilità di avere amanti (con discrezione), di chiedere il divorzio e anche di abortire. Ma non potevano bere: libere, colte e trasgressive sì, financo libertine, ma per scelta e non perché bevute.

In sintesi: limitare al massimo l'alcol è una scelta di salute, fisica e mentale. Più leggera se unita a stili di vita che ci diano altri piaceri più sani ed energizzanti: dallo sport al ballo, dal suonare o

cantare al far l'amore di gusto. Con passioni di qualità che ci facciano sentire intensamente vive.

---

Prevenire e curare - Alcol nemico del sonno

- Dal 36 al 91% delle donne con disturbi da uso di alcol presenta alterazioni del sonno.
  - Il rischio è maggiore in chi usa l'alcol di sera, anche per facilitare un addormentamento più rapido. Non sapendo che viene così alterata l'intera struttura del sonno, essenziale per le sue funzioni di recupero energetico e di protezione della salute.
  - L'uso di quantità elevate di alcol, anche solo il sabato, è già sufficiente ad alterare il sonno, mentre la dipendenza dai suoi effetti sedativi si manifesta rapidamente.
  - Il danno è massimo nel cervello di giovani e giovanissime, con un secondo picco di vulnerabilità dopo la menopausa.
-