Alcol, perché è più pericoloso nelle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Lei sostiene che l'alcol è più pericoloso nelle donne. Eppure l'alcolismo è un problema maggiore negli uomini. O no? E allora perché lei insiste così tanto sulla questione femminile?».
Emanuela C. (Milano)

Insisto sulla maggiore pericolosità dell'alcol nelle donne perché, da medico e da donna, ho a cuore la loro salute. Sì, è vero che l'alcolismo è più diffuso tra gli uomini: tuttavia il problema dell'abuso di alcol sta aumentando nel mondo ad alto reddito in entrambi i sessi, con alcune peculiarità che lo rendono più insidioso nelle donne.
Le ragioni della maggiore vulnerabilità femminile sono molteplici. Le cause biologiche sono le più potenti. L'andamento dei disturbi da uso di alcol (Alcohol Use Disorders, AUD) mostra infatti che le donne passano molto più rapidamente dal bere occasionale al bere compulsivo (binge drinking) e al bere pesante. Inoltre le donne sono più vulnerabili a ricadere con frequenza crescente in episodi ripetitivi di uso di alcol, in quantità maggiori.
Consideri tre fattori chiave: 1) rispetto agli uomini, il fegato delle donne produce meno della metà dell'enzima "alcol deidrogenasi" che metabolizza l'alcol eliminandolo. Questo limite facilita l'accumulo nel sangue e nel cervello di livelli tossici in tempi più rapidi e con maggiore persistenza di livelli pericolosi. 2) Le donne pesano meno degli uomini: a parità di dose, quindi, la concentrazione in sangue e tessuti è più elevata. Per essere pratici, se a cena si bevono due bicchieri a testa, a lui non fanno nulla, o quasi; per lei sono già pericolosi, soprattutto se l'uso è abituale. 3) I disturbi da uso di alcol sono legati a un'iperattività e un'ipersensibilità dei sistemi cerebrali che mediano lo stress. Ed è proprio questo che predispone a sindromi da astinenza che, a loro volta, facilitano la ricaduta nell'uso e abuso di alcol. Stili di vita e fattori ambientali hanno aumentato la dose quotidiana di stress in ciascuno di noi. Nelle donne, tuttavia, è maggiore la vulnerabilità genetica all'ansia, alla depressione, alla solitudine. L'alcol, con la sua capacità ansiolitica ed euforizzante, si presenta allora come un consolatore illusorio e insidioso, che presenta rapidamente il conto salatissimo della dipendenza.
Due le fasce di età più a rischio. Le adolescenti, nelle quali l'immaturità del sistema nervoso, analogamente ai coetanei ma con ancora maggiore vulnerabilità, aumenta gli effetti devastanti dell'uso di alcol, in termini sia di dipendenza, sia di distruzione del potenziale cerebrale di apprendimento, con amputazione se non distruzione di talenti e di possibilità di realizzazione personale nella vita. Le donne in peri- e post-menopausa, in cui i rischi da alcol sono potenziati dall'uso di "goccine" (benzodiazepine, ansiolitiche e antidepressivi) usate per affrontare ansia, insonnia e depressione, col rischio di dipendenze ancora più rapide e complesse. Ecco perché mi impegno a farne conoscere i molti pericoli.

© 2023 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Pillole di salute

«La pressione alta è un killer del sesso? Questo sostiene il mio cardiologo. Esagera?».

Dario C.

No, non esagera. L'ipertensione aumenta di ben sette volte il rischio di problemi di erezione. E lancia un serio allarme sul rischio infarto. Lo ascolti e si curi bene!