Alcol, il nemico che brucia cervello e futuro

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

«Quanto beve tuo figlio?». «Quanto beve tua figlia?». «Normale… Quello che bevono gli altri! Perché?». La normalizzazione del bere nei giovani, persino nei minorenni, è pericolosa, perché copre con un'etichetta a torto rassicurante di "normalità" comportamenti distruttivi e, a volte, fatali. Perché così tanti genitori, iper-preoccupati di difendere i figli a scuola a prescindere dal merito, non colgono la distruttività dell'uso di alcolici per le loro amate creature? Perché sembrano non accorgersi dei rischi tanto più seri quanto più si abbassa l'età di inizio, quanto più frequenti sono le sbronze e più alte le dosi di alcol assunte? Perché sembrano non sapere che l'alcol, a parità di dosi, ha effetti doppiamente più gravi e rapidi sul cervello delle ragazze? Sul totale dei ricoveri per abuso di alcol fino al coma etilico, quel 17.3%, di ragazze minorenni finite in Pronto Soccorso in Italia nel 2021, verso il 7.5% di maschi minorenni, non preoccupa nessuno? (dati 2023 dell'Istituto Superiore di Sanità).

Molti lettori, nell'apprezzare l'articolo sull'errore di dare i taxi gratis a chi esca dalla discoteca ubriaco o con tasso alcolico incompatibile con una guida sicura, mi hanno chiesto di chiarire le conseguenze del bere. Qualche sabato sera in un Pronto Soccorso, o filmati sulle tragiche conseguenze di morti e feriti, potrebbero forse far riflettere quella parte di giovani (e di genitori) ancora capaci di interrogarsi sulle conseguenze delle loro azioni. Per tutti è importante conoscere i danni da alcol sul cervello: perché almeno non si dica più «non sapevo» o, peggio «bere è normale». Ed è necessaria una posizione netta da parte delle istituzioni, con un approfondimento obbligatorio sugli effetti di alcol e droghe sul cervello e sulla salute, da inserire a scuola fra le materie scientifiche.

In sintesi: il primo effetto dell'alcol è sul cervello viscerale (Tufvesson-Alm et al, Front Psychiatry 2023; Quoilin et al, Neuropharmacology 2023). Il microbiota, ossia i triliardi di microrganismi che abitano il nostro intestino, sono il primo bersaglio dell'alcol, insieme al cervello viscerale, con due effetti rapidi: ansiolitico e di attivazione dei sistemi di ricompensa, primi fattori della dipendenza emotiva e poi fisica da alcol, più rapida nelle donne. Inoltre il binge drinking, il bere compulsivo di alte quantità di alcolici, causa neuroinfiammazione e stress ossidativo generalizzato con gravi conseguenze per l'intero sistema nervoso: provoca infatti alterazioni nella corteccia cognitiva, con disturbi del pensiero, dell'attenzione, della concentrazione e della memoria. Quanti fallimenti scolastici hanno come concausa il bere precoce? Come vanno a scuola i minorenni e le minorenni ricoverati in PS per effetti gravi da abuso di alcol? Incrociare i dati sarebbe semplice e darebbe solida evidenza a un trascurato fattore di abbandono scolastico precoce.

L'alcol inoltre altera il sonno, primo custode della salute mentale e fisica, e i neuroni del lobo limbico, aumentando la vulnerabilità ad ansia e depressione. E ha un effetto tossico sui neuroni dopaminergici, coinvolti in quattro sistemi cardinali: 1) la via appetitiva, che governa la motivazione ad agire, a fare, a conquistare, a migliorarsi, con crescente passività esistenziale; 2) il sistema motorio, e la sua coordinazione, che usa la dopamina come neurotrasmettitore principale: quanti incidenti, moderati o gravi, sono dovuti anche a questo effetto poco

considerato dell'alcol sul coordinamento motorio? 3) il sistema corticale, che ottimizza il pensiero logico lineare, essenziale per ragionare bene; 4) l'ippocampo, area principe della memoria, dove la dopamina è sinergica con l'acetilcolina.

Con tutti questi danni, come si fa a sostenere che bere eccessivamente è normale? O che tutti l'abbiamo fatto? I dati nazionali e internazionali sono chiari. Il consumo di alcolici fra i giovani è aumentato per precocità e quantità soprattutto negli ultimi vent'anni, con un'impennata negli anni più recenti, così come il coinvolgimento delle donne, e delle giovani, nel bere compulsivo ad alte dosi. Normalizzarlo significa arrendersi alla fatalità di un disastro annunciato. Di quale prevenzione parliamo, se normalizziamo tutti i comportamenti pericolosi? Ancora più drammatici quando riguardano i giovani, per loro stessi e per il futuro del Paese.

In positivo, dati recenti, anche sperimentali, indicano che l'attività fisica aerobica riduce lo stress ossidativo indotto a livello cerebrale dal bere compulsivo, offrendo un aiuto non farmacologico prezioso, in linea con i molti altri benefici dello sport (Antioxidants 2023). Più movimento salvavita, il mattino, all'aria aperta: per recuperare bioritmi alleati di salute, motivazione fattiva, ricompense sane e tanta gioia di vivere nei nostri ragazzi, prima che sia troppo tardi.