

Alcol: perché ruba il cervello e distrugge la carriera?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Perché gli uomini si mettono in bocca un nemico che ruba loro il cervello?», dice Cassio, dopo essere stato coinvolto in una rissa architettata dal perfido Jago, che gli costa la perdita della reputazione e del posto di lavoro perché, già ubriaco, non riesce a evitare di farsi coinvolgere nello scontro? (William Shakespeare, *Otello*, scena II, atto terzo, Londra, 1604). In quest'immagine folgorante, già quattrocento anni fa, Shakespeare visualizza in un attimo le conseguenze, anche tragiche, dell'auto-avvelenamento cerebrale indotto dall'alcol. A quei tempi il bere eccessivo era soprattutto problema di uomini. Oggi sono le donne, altre ai giovani, a mettersi in bocca quel nemico che ruba loro il cervello, dall'adolescenza in poi, con un aumento d'uso e di abuso, più netto dal 2013 (ISTAT), e un trend inquietante ancora più accentuato negli ultimi anni.

Quel "furto del cervello" merita un approfondimento, per capire meglio che cosa succeda a livello neurobiologico sotto gli effetti dell'alcol, soprattutto sul fronte delle funzioni superiori, più utilizzate nello studio efficace, nell'insegnamento coinvolgente, nell'attività manageriale e clinica, in uomini e donne. Le funzioni cognitive centrali in questi ambiti sono le funzioni esecutive di ordine superiore mediate dalla corteccia prefrontale. Queste governano tre funzioni cardinali, che stanno alla base della capacità di eccellere nello studio, nello sport competitivo e poi nelle diverse professioni. Eccole: 1) memoria di studio e lavoro, capacità di mantenere ed elaborare informazioni "a mente", indispensabile per ragionamento, sintesi di dati e gestione simultanea di più elementi e compiti; 2) capacità di concentrazione e attenzione, che implica la capacità di "stare sul pezzo" e di "pensare prima di agire", filtrando le distrazioni; 3) flessibilità cognitiva, che implica il muoversi fra compiti e prospettive, il pensare "fuori dagli schemi" e l'adattarsi rapidamente a circostanze mutate. A queste si aggiungono la preziosa capacità di risolvere i problemi piccoli e grandi ("problem-solving"), di pianificare la giornata e gli impegni con capacità di giudizio e decisione. Il fiore all'occhiello riguarda la "capacità di stare al mondo" (cognizione sociale), di rapportarsi agli altri in modo educato e costruttivo, tanto più efficace quanto maggiore è il livello di elaborazione emotiva necessaria per gestire rapporti umani e persone (colleghi, allievi, collaboratori). Da queste derivano le funzioni esecutive complesse – pianificazione, organizzazione e monitoraggio di comportamenti finalizzati – che definiscono il comportamento diretto agli obiettivi ("goal-directed").

Se svolgete lavori di questo tipo, come valutate le vostre funzioni cognitive superiori? Evitate l'alcol o ne avete notato alcuni effetti proprio su queste funzioni specifiche? L'allenamento di queste funzioni inizia da piccoli: lo studente brillante a scuola o al conservatorio, l'atleta di successo, sono i primi manager di sé stessi, perché applicano già queste funzioni nella propria vita in modo crescente e ottimale. Il giovanissimo Kimi Antonelli ne è un esempio stratosferico, insieme agli atleti e atlete italiani che stanno brillando per valore, capacità decisionali e risultati a livello mondiale.

Cosa succede invece se l'alcol mina queste funzioni? Peggio se fin dall'adolescenza, e con una doppia ferocia sul cervello delle donne? Le evidenze sono più forti per i ruoli manageriali e

amministrativi rispetto ai lavori manuali. L'alcol colpisce proprio le abilità più rilevanti per i ruoli apicali, in cui dovrebbero eccellere le cosiddette capacità di comando ("leadership"), quando diventano più rilevanti i ruoli decisionali e di coordinamento. L'alcol azzoppa infatti la consapevolezza situazionale, la regolazione dello stress, dell'allerta e della vigilanza, l'adattabilità, la capacità decisionale calibrata, la fiducia verso colleghi e collaboratori, la resistenza a distrazione, monotonia e incertezza.

Nelle donne, a parità di dose, l'effetto tossico raddoppia a tutte le età, perché il metabolismo dell'alcol è dimezzato a causa della minore attività dell'alcol deidrogenasi, l'enzima che lo elimina; per il minor peso corporeo e il minore volume di liquidi, rispetto agli uomini, per cui la concentrazione nel sangue e nei tessuti è molto più alta e rapidamente tossica; per una maggiore vulnerabilità dei sistemi neurobiologici del cervello viscerale e del sistema nervoso centrale. Fluttuazioni estrogeniche e sindrome premestruale causano poi un danno specifico sulla capacità di distribuire l'attenzione su più fronti, e riducono memoria, capacità decisionale ed elaborazione emotiva, con un peggioramento funzionale già negli anni prima della menopausa, se i sintomi climaterici sono precoci.

Il binomio diabolico, alcol e menopausa, merita un'analisi specifica. Visti i rischi, è meglio brindare con una versione senza alcol, così da mantenere la liturgia degli incontri e salvarsi cervello, funzioni superiori e carriera.