

## I rischi dell'alcol per la salute della donna

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Donne attente all'alcol durante le feste: aumenta il rischio di essere vittime di stupri e abusi!". In Gran Bretagna, in questi giorni, le autorità sanitarie hanno approvato e mandato in onda uno spot educativo sui rischi per le donne del bere durante le festività. Il dato di fatto: visite in pronto soccorso e ricoveri per le conseguenze di abusi e stupri mentre la donna è sotto effetto di alcol mostrano un picco drammatico durante le feste. Di qui la decisione: facciamo una campagna che aumenti nelle donne la consapevolezza sui rischi del bere e aumenti la loro capacità di autoprotezione. Diverse le reazioni: positive in chi ritiene che riaccendere l'attenzione delle donne sui rischi dell'alcol (non solo sul fronte degli abusi) sia assolutamente necessario e urgente; negative in chi ritiene che in questo modo la "colpa" dell'abuso venga di nuovo attribuita alla vittima invece che al violentatore. Certo: che una donna abbia bevuto non può essere in modo assoluto un'attenuante per chi la abusa; tuttavia una maggiore attenzione a mantenere un buon controllo di sé è comunque indispensabile per non aumentare la probabilità di trovarsi in situazioni drammatiche, in cui la lucidità sarebbe essenziale per intuirle, evitarle e salvarsi in tempo. La mia saggia nonna, quando da ragazza andavo alle feste, aveva una raccomandazione sola: "Vai pure, divertiti, ma non bere. Finché sei lucida, non corri rischi". Fidandomi di lei, e avendo a cuore di non rischiare stupidamente e, non ultimo, di non deluderla, vista la fiducia che aveva in me, mi limitavo a bibite analcoliche. Mi sono divertita tanto e non ho mai avuto un problema. Il suo consiglio affettuoso mi è tornato in mente ripensando a quante ragazze oggi bevano in modo precoce ed eccessivo, senza che né genitori né insegnanti siano così chiari sui rischi derivanti dall'alcol. Rischi per la salute, fisica e psichica, che per le donne sono molto maggiori che per i maschi. Perché?

L'alcol è metabolizzato, ossia degradato, nel fegato: questo nostro formidabile depuratore può mediamente eliminare 5 grammi di alcol all'ora (ossia circa mezzo bicchiere di vino, mezzo superalcolico, mezzo bicchiere di birra da un quarto, considerando che, per facilitare i calcoli, una unità alcolica equivale a 1 bicchiere di vino a media gradazione, un bicchierino di superalcolico o un quarto di birra). Certo, la capacità metabolica aumenta con l'uso e abuso di alcol (al punto da far dire: "tanto io lo reggo bene...") ma questo comporta un prezzo tossico per il fegato, fino alla cirrosi... Se superiamo la dose sopraindicata, il fegato non ce la fa e l'alcol in eccesso entra nel sangue aumentando il tasso alcolico ematico, agendo innanzitutto sul cervello con un effetto disinibente e "socializzante": perché riduce i sentimenti di inadeguatezza, di inferiorità o di estraneità, aumenta l'euforia, riduce la paura, facilitando i contatti e un apparente senso di familiarità e intimità. Ma facilita anche le seduzioni non controllabili e la guida pericolosa. Ecco perché è meglio evitare di bere a stomaco vuoto, non superare il mezzo bicchiere all'ora, alternare vino ad acqua o analcolici, e comunque garantirsi che qualcuno di sobrio guidi quando si torna a casa, dopo la cena o la festa.

Qual è il punto? La donna è molto più sensibile dell'uomo agli effetti disinibenti e tossici dell'alcol, sia perché l'efficienza di metabolismo del suo depuratore, il fegato, è molto minore, sia perché il suo cervello (e non solo) è molto più vulnerabile agli effetti chimici di questa sostanza, oggi la più abusata. Qual è la dose critica nel bere? L'autorevole National Institute of Health di Bethesda

(Maryland, USA) ha appena pubblicato un lavoro (novembre 2009) sulle dosi soglia: 14 unità alcoliche a settimana (2 al giorno) per l'uomo e 7 a settimana (una al giorno, sì, la metà!) per la donna; oppure 5 o più unità alcoliche in un solo giorno per lui, 4 per lei (si pensi al bere molto, anche se limitato al sabato sera...).

A queste dosi settimanali, considerate a torto "basse" anche da molti italiani, aumenta il rischio di dipendenza da alcol (che interessa in media una persona su dieci). E' un rischio solo americano? No: il nostro Istituto Superiore di Sanità ha da poco pubblicato dati ben allarmanti (e trascurati): delle ragazze con meno di 15 anni, il 16,7% beve 1 unità di alcol al giorno, il 14,3% ne beve due e ben il 31,0% due o più; dopo i 15 anni, le percentuali salgono al 20,6% per 1 unità al giorno, al 18,3% per due, al 30,6% per due unità alcoliche o più. In sintesi, il 62% delle nostre giovanissime ingerisce già una dose giornaliera di alcol considerata tossica e pericolosa! Possibile che il tutto passi sotto silenzio?

Si tratta solo di un rischio per la salute del cervello e per gli abusi? No. La disinibizione indotta dall'alcol facilita la promiscuità non protetta dall'uso regolare del profilattico, aumentando il rischio di malattie sessualmente trasmesse, e in particolare di Papillomavirus e Chlamydia, malattie che presentano poi conti salati sul fronte sia della fertilità, sia del rischio oncologico. Su quest'ultimo, ecco un altro dato poco conosciuto: l'alcol aumenta di molto il rischio di tumore al seno, di ben il 75%, rispetto alle donne che non bevono, secondo uno studio poderoso appena pubblicato sull'International Journal of Cancer (2009) da parte di Suzuki e collaboratori, con la massima vulnerabilità evidenziata per le donne più giovani. E' possibile che l'aumento di tumori al seno che stiamo osservando nelle donne in età fertile (prima dei 50 anni), possa avere anche questo fattore di rischio: fattore modificabile, se solo si bevesse con molta più moderazione. Un rischio di molto superiore a quello correlato a qualsiasi terapia ormonale per la menopausa, anche considerando gli studi più negativi. Eppure gli ormoni continuano ad essere sul banco degli imputati e invece l'alcol viene usato con sempre maggiore disinvoltura - e ignoranza dei rischi - da parte delle donne.

Per non parlare dei rischi per il bambino, se la donna beve, anche poco, in gravidanza. Attenzione: non c'è dose minima di sicurezza, sia sul fronte del rischio di malformazioni, sia di conseguenze sull'attività cerebrale e mentale futura del piccolo. In termini semplici: bisogna evitare totalmente ogni tipo di alcolico in gravidanza, soprattutto, ma non solo, nei primi mesi, quando è massimo il rischio di malformazioni.

In sintesi, gentili lettrici, il primo abuso alla nostra salute lo facciamo noi stesse. E allora attenzione all'alcol, allegro e insidioso ospite della nostra vita sociale. Bere poco, con moderazione, potrebbe essere la migliore promessa di cambiamento da fare a se stesse per il nuovo anno. Per stare meglio in salute, oggi e domani.