

## L'alcol, vero nemico delle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Una donna può bere alcolici quanto un uomo? No, assolutamente no. Perché la dose soglia del bere pericoloso è molto più bassa nella donna, rispetto all'uomo. Addirittura la metà. I ricercatori del National Institute of Health di Bethesda (Maryland, USA) hanno esaminato 43.093 adulti di ambo i sessi, valutando tre criteri indicativi di un bere rischioso (risk drinking): la dipendenza da alcol, i disordini comportamentali associati all'alcol e il bere pericoloso. Hanno concluso che nell'uomo la soglia di rischio nel bere è di 14 unità alcoliche alla settimana (due al giorno in media), oppure 5 unità in un giorno, per esempio il sabato sera. Nella donna, 7 unità alcoliche alla settimana o 4 in un unico giorno. Come riferimento, si consideri che un'unità alcolica equivale a 10 grammi di alcol circa, che si trovano mediamente in un bicchiere di vino, oppure un bicchierino di superalcolico o un bicchiere di birra da 300 cc circa.

Dunque le donne sono nettamente più vulnerabili: con quali rischi? L'alcol nella donna è più intensamente disinibente, e a dosi più basse. Presenta inoltre una maggiore tossicità per il cervello, per il fegato e il pancreas e ha un'alta tossicità per il feto in caso di gravidanza. Nelle adolescenti, il rischio peggiore riguarda la sessualità e i comportamenti correlati. Il bere precoce aumenta infatti la precocità d'inizio del primo rapporto sessuale e la probabilità che si tratti di rapporti subiti e non voluti, fino alla vera violenza. Lo stato di ebbrezza aumenta il rischio di abuso fisico e sessuale, ma anche di prostituzione, nonché di rapporti non protetti, con due gravi conseguenze: malattie sessualmente trasmesse e gravidanze indesiderate, che spesso esitano in aborto volontario.

Un quadro dunque di vulnerabilità articolata, che dovrebbe indurre le giovanissime a non bere e i genitori a controllare molto di più le loro figlie, oltre che i figli, s'intende, anche su questo fronte. L'alcol è infatti oggi uno dei nemici più potenti e più trascurati della dignità e della salute delle donne, soprattutto durante la vita fertile. Molti studi confermano che l'uso di alcol è uno dei più potenti fattori predittivi di infezioni sessualmente trasmesse, per esempio da Chlamydia Trachomatis. Questo germe causa infertilità per lesione o chiusura delle tube, infezioni pelviche e dolore pelvico cronico, oltre che dolore ai rapporti sessuali, specie nella penetrazione profonda. Un prezzo di salute molto alto, che l'allegria del bere nasconde bene, e che si presenta poi con un pesantissimo regalo avvelenato nei mesi e anni successivi ai rapporti a rischio in stato di disinibizione alcolica. E in gravidanza? Attenzione: non è affatto vero che "il vino fa sangue", come diceva la cultura popolare. No. Il bere in gravidanza fa solo guai! Non esiste una soglia minima di sicurezza, che ci consenta di dire: fino a questa quantità non ci sono problemi. Nel dubbio, meglio fare astinenza completa, per evitare i molti rischi connessi all'uso di alcol: dal rischio di malformazioni nell'embrione, alla tossicità specifica per il cervello del feto, con successiva insufficienza mentale e deficit emotivi e cognitivi. E sul fronte tumori? Da tempo si sa che l'alcol aumenta il rischio, per esempio, di tumore al seno. Ma di quanto l'aumenta? Uno studio giapponese, condotto su 50.757 donne tra i 40 e i 69 anni, è stato appena appena pubblicato da Suzuki e collaboratori sull'International Journal of Cancer. Bere due unità alcoliche al giorno (i due bicchieri di vino, uno a pranzo e uno a cena, che da noi molti considerano la normalità!) aumenta del 75% il rischio relativo di tumore al seno, rispetto alle donne astemie,

con un effetto maggiore per le donne in età fertile. Un aumento molto superiore a quello indotto dalle terapie ormonali per la menopausa, tanto per fare un paragone. Eppure tutti demonizzano gli ormoni e nessuno nomina l'alcol come nemico quotidiano anche della salute del seno. Il messaggio è dunque uno solo: per le donne adulte, un bicchier di buon vino al giorno può essere amico della convivialità e del piacere della tavola. Non di più. Oltre, la passione per il bere può prenderci la mano e, soprattutto e insidiosamente, la salute.