Alcol, nemico numero uno dell'adolescenza

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

"Gentile professoressa, abbiamo una figlia di 15 anni e siamo preoccupati per lei: da un anno frequenta una compagnia di coetanei, e abbiamo la sensazione che alcuni ragazzini di quel giro bevano un po' troppo. Non vorrei che finissero per influenzare anche nostra figlia, che fino a questo momento si è sempre comportata bene. A noi però non piace vietare senza un motivo: quali messaggi ci consiglia di passarle, in modo che siano convincenti e lei stessa scelga ciò che è meglio per la sua salute? Un grazie davvero di cuore e buon lavoro".
Fabio e Monica, Milano

Gentili Fabio e Monica, la vostra lettera mi permette di ritornare su un tema che mi sta particolarmente a cuore. Il numero delle adolescenti dedite all'alcol è purtroppo in aumento in tutto il mondo occidentale: alla radice del fenomeno stanno molti fattori, fra cui certamente i modelli di vita trasmessi dai media, un livello di informazione sanitaria ancora insufficiente e le difficoltà emotive tipiche dell'età, quando non vengano affrontate con l'aiuto di adulti sensibili e preparati, in famiglia come a scuola.
Strette fra i cambiamenti fisici che contraddistinguono la pubertà, prive di riferimenti "alti" a cui ispirare la propria vita, esposte al cattivo esempio di adulti e coetanei, non di rado sole, e certamente sedotte dall'intenso anche se effimero senso di benessere che l'alcol trasmette, molte ragazzine finiscono per prendere questa pessima abitudine, soprattutto al sabato sera: con risultati anche molto gravi per la salute, a breve e lungo termine.
L'alcol ha infatti una potenzialità tossica a 360 gradi che non risparmia alcuna funzione del nostro organismo; nella donna, poi, le conseguenze sono ancora più gravi che nei maschi, per i motivi che ora vedremo, e proiettate anche sulla salute riproduttiva. Per questo vorrei sviluppare un discorso al femminile non solo legato alla giovane età di vostra figlia, ma che prenda in considerazione la vita della donna in quanto tale. Per ulteriori e specifici approfondimenti vi rimando agli articoli sotto indicati, uno dei quali scritto per la Fondazione Alessandra Graziottin dalla dottoressa Rosanna Mancinelli, dell'Istituto Superiore di Sanità (Roma): a lei sono debitrice per alcune informazioni che passerò ora a voi.

Da che cosa dipendono gli effetti dell'alcol?
Dall'alcolemia, ossia dalla concentrazione di alcol nel sangue: più alta è l'alcolemia, maggiori sono gli effetti. L'alcolemia, a sua volta, dipende da quanto alcol ingeriamo, ma anche da come beviamo. Gli effetti negativi sono infatti associati a tre situazioni: bere troppo, bere troppo spesso e bere troppo velocemente. L'alcolemia è determinata anche da fattori individuali come la massa corporea e la percentuale di acqua corporea, poiché l'alcol è idrosolubile e diffonde rapidamente nell'acqua, ma non nel tessuto grasso. Infine, dipende dal tasso di eliminazione di cui ciascun organismo è capace in base a stato di salute, corredo enzimatico, stato nutrizionale.

© 2014 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

L'alcol fa male allo stesso modo a uomini e donne?
No, nella donna i danni si manifestano con sintomi più gravi e in tempi più brevi. Questa maggiore vulnerabilità è spiegabile da differenze fisiologiche in termini di struttura corporea, corredo enzimatico e assetto ormonale. Vediamole in breve.

Struttura corporea
Nella donna la massa corporea è generalmente inferiore a quella maschile ed è minore anche l'acqua, perché è la donna ha fisiologicamente più tessuto grasso. Quindi l'alcol diffonde meno e, a parità di quantità ingerita, l'alcolemia è più alta.

Enzimi
L'attività degli enzimi deputati al metabolismo dell'alcol nella donna è più bassa, e l'alcol viene metabolizzato più lentamente. L'attività enzimatica varia anche secondo l'età: è bassa nei bambini e negli adolescenti; fra i 20 e i 40 anni raggiunge il massimo livello negli uomini e, al contrario, il minimo livello nelle donne; a 40-60 anni aumenta nella donne e diminuisce negli uomini; dopo i 60 anni diminuisce drasticamente in entrambi i sessi. Quindi tra i 20 ei 40 anni, cioè nella fase centrale della vita, è massimo il divario tra uomini e donne.

Ormoni
Anche gli ormoni femminili hanno un ruolo importante: è stato infatti dimostrato che, a parità di alcol ingerito, l'alcolemia cambia a seconda delle fasi del ciclo e che gli ormoni femminili aggravano il danno epatico da alcol.

Quali sono gli effetti neurologici dell'alcol?
L'alcol può modificare la forma e la struttura del cervello, soprattutto nella donna. In particolare il danno coinvolge:
1. la corteccia orbito-frontale, cioè la regione del cervello legata ai processi decisionali, emozionali e motivazionali;
2. l'ippocampo, cioè la regione dell'apprendimento e della memoria.
L'abuso alcolico può quindi influire molto sul comportamento sociale-affettivo della persona e sulle sue capacità di concentrazione e apprendimento nello studio e nel lavoro.

Un pericolo massimo proprio negli anni dell'adolescenza...
Assolutamente sì. L'ubriacatura costituisce un forte stress per l'organismo adulto e ancor più per gli adolescenti, in cui riduce la formazione di nuovi neuroni. Inoltre, i giovani sono meno protetti dall'alcol poiché il loro corredo enzimatico non è ancora del tutto efficiente. Nelle ragazze l'uso precoce di alcol provoca ritardo del menarca e altera il ciclo mestruale, e induce danni di

comportamento, apprendimento e memoria più gravi ancora che nei maschi.
Studi recenti, poi, dimostrano che bere precocemente aumenta anche il rischio di sviluppare dipendenza nell'età adulta: l'alcol, infatti, agisce sul "nucleus accumbens", che nel cervello è la centrale del piacere e della gratificazione, massimamente attiva proprio nell'adolescenza. Se l'aperitivo, la birra o il super-alcolico attenuano l'apprensione, aiutano a stare meglio nel gruppo e riducono l'ansia sessuale, diventerà sempre più naturale prenderli prima di affrontare queste situazioni. Finché non se ne potrà più fare a meno: le connessioni che nel frattempo si saranno create nel cervello porteranno a comportarsi, quasi in automatico, in quello stesso modo. Con una progressiva riduzione della vera libertà di scelta.

In conclusione
Per una ragazzina di 15 anni, come vostra figlia, il messaggio può essere molteplice nelle argomentazioni mediche, ma deve essere univoco nella sostanza: a quell'età, e per molto tempo dopo, è meglio non bere mai. E anche da adulti, è opportuno bere con estrema moderazione, privilegiando sempre la qualità rispetto alla quantità, e non consentendo mai a una sostanza chimica suadente e pericolosa come l'alcol di governare le nostre emozioni e la nostra volontà.

© 2014 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it