

## Alcol e adolescenti: come scongiurare una pericolosa dipendenza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile Professoressa, ho una figlia di 16 anni che è stata sinora la classica "brava ragazza": studiosa, sportiva, senza grilli per la testa. Ultimamente, però, ha iniziato a uscire di sera con gli amici, e in un paio di circostanze è tornata a casa in condizioni poco lucide: io e mia moglie le abbiamo chiesto che cosa fosse capitato, lei ha minimizzato, ma secondo noi aveva bevuto, e non poco. Sul momento ci siamo limitati a qualche raccomandazione generica, ma ora siamo preoccupati che le possa succedere qualcosa di grave. Nello stesso tempo non abbiamo le idee molto chiare sui rischi reali dell'alcol per una ragazzina così giovane e quindi sul messaggio da passare, senza cedimenti ma anche senza inutili allarmismi... Lei ci potrebbe dare qualche consiglio?".

Stefano R.

Gentile signor Stefano, torno volentieri su questo tema perché il consumo di alcol fra i giovani sta diventando una vera e propria emergenza sociale. E' importante che i genitori sappiano intervenire con tempestività quando scorgono i primi segnali di abuso, ed evitare che un comportamento ancora saltuario origini poco per volta una dipendenza difficile da sradicare. Un intervento che, per essere davvero efficace, richiede una conoscenza corretta degli effetti dell'alcol e la capacità di impostare un dialogo affettuoso, ma anche fermo e autorevole. Sempre partendo dal presupposto che certi episodi devono restare un evento del tutto eccezionale, e non il primo passo verso le bevute compulsive delle feste o del sabato sera, note anche come "binge drinking" e purtroppo sempre più diffuse. Senza contare che, in quanto donna, vostra figlia è ancora più vulnerabile all'alcol dei suoi amici maschi.

Quali sono gli effetti principali dell'alcol sulla salute?

In primo luogo, l'alcol è pericoloso per il cervello, sul quale ha una tossicità elevatissima, perché danneggia le cellule nervose e la loro capacità di creare connessioni, con conseguenze sulle funzioni cognitive, emotive e affettive particolarmente evidenti proprio nell'adolescenza. Inoltre è tossico per il fegato, che lo metabolizza, nonché per le ossa e il metabolismo generale. Nell'uso cronico aumenta anche il rischio di tumori, specialmente della mammella.

Per quale motivo è dannoso per il cervello?

Per quattro cause fondamentali. Innanzitutto perché il cervello dell'adolescente ha una specifica vulnerabilità ai fattori tossici esogeni, ossia ambientali, di qualsiasi tipo. Poi perché la crescita della corteccia cerebrale e il rimodellamento delle connessioni neuronali sono particolarmente intensi proprio in questa età: se, per effetto del bere, il numero di cellule nervose viene ridotto, e si impoveriscono le loro connessioni, peggiora la qualità di tutte le funzioni cerebrali che sono indispensabili per esprimere al meglio i propri talenti intellettuali ed emotivi. Nello specifico, per

l'adolescente un buon indicatore di benessere del cervello – in senso biologico e psichico – è l'andare bene a scuola (l'alcol lede soprattutto la memoria e la capacità di apprendimento). Inoltre, gli specifici circuiti neuronali che si creano durante l'adolescenza tendono a stabilizzarsi e mantenersi negli anni successivi: bere molto (o drogarsi) a questa età è quindi un fattore biologico predittivo di elevato rischio di sviluppare dipendenze da alcol e/o droghe anche da adulti. Infine, l'abuso di alcolici può frenare la maturazione del lobo frontale, che modula i nostri comportamenti mettendo a freno l'impulsività: il risultato a lungo termine può essere un adulto incapace di mediare i propri impulsi, la propria aggressività e distruttività.

Per le ragazze quali sono i pericoli specifici?

Oltre al maggior rischio di tumori, cui abbiamo già accennato, va ricordato che le donne sono più vulnerabili all'effetto dell'alcol perché:

- a parità di dose, le donne raggiungono tassi plasmatici di alcol più elevati perché hanno un minore volume di distribuzione nel plasma e nei tessuti, e maggiore quantità di grasso corporeo;
- l'enzima che degrada l'alcol è meno attivo nelle donne, per cui l'alcol resta in circolo per più tempo;
- gli ormoni tipicamente femminili – estrogeni e progesterone – amplificano l'azione dell'alcol.

E se nostra figlia obiettasse che beve poco, e comunque mai superalcolici?

La risposta è che non esiste una dose minima sicura; e che vino e aperitivi non sono meno pericolosi dei superalcolici, perché ciò che conta è la quantità di alcol globale ingerita, non quello che si beve. Inoltre, l'abitudine all'alcol crea non solo dipendenza, ma anche assuefazione a quantità sempre maggiori: illudersi di "reggerlo bene" fa quindi ulteriormente sottostimare le potenziali conseguenze a breve e lungo termine.

Lei prima ha accennato al "binge drinking": che cos'è esattamente?

Questa espressione indica una bevuta superiore a cinque bicchieri di vino, che può arrivare a dieci o più, e/o a bottiglie di vino o birra intere, bevute a canna, in un comportamento compulsivo e autodistruttivo. Questo modo di bere, tipico del sabato sera, si associa poi ad altri comportamenti pericolosi: correre in moto o in auto a velocità eccessiva e con ridotta lucidità; far uso di droga e fumo; avere rapporti sessuali compulsivi e non protetti (il che espone al rischio di concepimenti indesiderati e malattie sessualmente trasmesse); andar male a scuola e abbandonarla, restando progressivamente emarginati. Attenzione: l'anticamera del binge drinking sono spesso le "happy hour", quegli aperitivi interminabili che portano molti adolescenti (e molti adulti!) a essere ubriachi già prima di andare a cena o in discoteca.

Come possiamo capire, in futuro, se nostra figlia torna di nuovo a casa in condizioni alterate? Adesso che siamo sull'avviso, farà di tutto per non farsi scoprire...

Il modo più semplice e immediato, come ho più volte sottolineato sulle pagine di questo sito, è

controllarne le condizioni mentali e fisiche al momento del rientro. I segni di uno stato mentale alterato dall'alcol, anche senza arrivare alla vera e propria ubriachezza, sono numerosi: la voce e il parlare impastati; la scarsa coordinazione motoria; la sonnolenza torpida o, al contrario, un'allegria sopra le righe; il tremore diffuso; la nausea e il vomito.

A lungo termine, invece, gli adolescenti cronicamente esposti all'alcol manifestano depressione, alterazioni improvvise dell'umore, impulsività alternata a letargia, aumento di peso, svogliatezza, scarsa attenzione e un profitto scolastico in netto peggioramento: come abbiamo visto, infatti, l'alcol disturba la concentrazione e danneggia la memoria. Purtroppo, anche l'aumentata vulnerabilità agli incidenti stradali o domestici è un segnale da prendere in seria considerazione.

Nel dubbio, e senz'altro in caso di episodi che si ripetono, un etilometro per uso domestico dà immediatamente una misura obiettiva e indiscutibile. Se la ragazza obietta a questo tipo di verifica, la risposta è semplice: "Tesoro, se hai la febbre, uso il termometro per misurartela, giusto? Qui è lo stesso: uso l'etilometro per misurarti l'alcol. Entrambi, febbre alta ed elevati tassi di alcol, possono essere pericolosissimi per la sua salute. Misurarti la febbre, o l'alcol, è quindi un segno della nostra attenzione e del nostro amore per te".

E in positivo, su quali fattori potremmo fare leva per interessarla ad altro?

Visto che vostra figlia è sempre stata sportiva, incoraggiatela a proseguire su questa strada, magari iniziando a praticare una nuova disciplina che, appassionandola, la possa sottrarre alla routine della discoteca: il movimento fisico, infatti, permette di scaricare in modo ottimale le emozioni negative e di orientare correttamente le energie così esuberanti di quell'età. Un'altra possibilità, visto che va bene a scuola, potrebbe essere quella di iniziare a studiare una nuova lingua straniera, o – se è portata per la musica – uno strumento musicale. Un cervello stimolato e allenato è infatti la miglior difesa contro gli atteggiamenti passivi o autodistruttivi. Molti affettuosi auguri a lei e a voi!