

BERE È CONTRO LE RAGAZZE

..quello
che forse
non sapete
sui pericoli
dell'alcol

a cura della
DOTT.SSA
CHIARA NAVARRA



FACOLTÀ DI MEDICINA
E PSICOLOGIA

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

**AZIENDA OSPEDALIERA
SANT'ANDREA**

FACOLTÀ DI MEDICINA E
PSICOLOGIA



**ROMA
CAPITALE**

Commissione delle Elette

INTRODUZIONE

La Commissione delle Elette del Comune di Roma, di cui sono Presidente, ha voluto promuovere e finanziare questo libretto per contribuire a rendere consapevoli i giovani e in particolar modo le giovani donne, dei pericoli legati alla crescente abitudine di bere in modo eccessivo.

Mentre nel nostro paese l'alcolismo ha avuto una battuta di arresto nella popolazione generale, i dati Istat indicano come emergenza sanitaria un crescere dell'abuso di alcol nella popolazione giovanile.

I ragazzi che bevono troppo sono sempre più giovani e in questo triste panorama un dato ulteriormente inquietante, è rappresentato dal numero crescente di giovani donne che bevono. Fino a tempi molto recenti il problema dell'alcolismo tra le donne, riguardava soprattutto una fascia di età sopra i quarant'anni, ora si parla di ragazze che a partire dai quattordici anni si ubriacano per divertirsi durante i fine settimana.

Il fenomeno del binge drinking -così viene chiamato il bere per ubriacarsi- è recente in Italia e si sta diffondendo come triste esempio di una vera e propria colonizzazione culturale.

Secondo gli esperti, in particolare sociologi e psicologi, questo comportamento autodistruttivo è dovuto all'appiattimento culturale di una parte delle nuove generazioni, alla solitudine, alla noia, alle preoccupazioni e alle paure per un futuro che appare sempre più difficile e incerto.

I rischi che corrono i nostri ragazzi sono enormi: la cronaca riporta sempre più spesso episodi in cui giovanissimi sono coinvolti in incidenti di vario genere, con esiti spesso fatali.

Incidenti di macchina, risse violente, coma etilico, violenza sessuale rappresentano il triste epilogo di serate in cui la ricerca dello "sballo" sembra essere l'obiettivo principale.

Questi pericoli non sono gli unici: sono molti i danni fisici a breve e lungo termine; le ragazze hanno, per questioni fisiologiche, una capacità di metabolizzazione dell'alcol inferiore a quella dei coetanei maschi e quindi per loro sono maggiori i rischi di intossicazione alcolica.

L'informazione crediamo rappresenti lo strumento principale, per proteggere le nostre ragazze e aiutarle a fare scelte più consapevoli per il proprio futuro.

Monica Cirinnà

PERCHÉ PARLARE DI ALCOL E RAGAZZE ?

Le ragazze che bevono troppo sono una realtà nuova e oggi quasi un'emergenza sociale.

Cosa si conosce di questa cattiva abitudine che, in Italia, fino a pochi anni fa riguardava una piccola percentuale del mondo femminile tra i 40 e i 50 anni.

CHI ERANO QUESTE DONNE?

Le donne che bevevano troppo erano soprattutto casalinghe con figli che iniziavano a crescere e una vita familiare e affettiva poco soddisfacente: si beveva da sole, chiuse in casa.

Bere era considerato sintomo di frustrazione e mancanza di realizzazione.



**BERE TROPPO ERA UN SINTOMO
DI FRUSTRAZIONE
E MANCANZA DI REALIZZAZIONE**



Le altre donne -e la maggior parte degli uomini- bevevano soprattutto a tavola durante i pasti: un'abitudine radicata nella nostra cultura, che non presentava particolari rischi per la salute, né rischi sociali.

Pochi anni dopo si parla di emergenza alcol per le donne e per i giovani.

CHE COSA e'SUCCESSO? COME é CAMBIATO IL MODO DI BERE?

La globalizzazione ha lanciato una nuova moda per i ragazzi e le ragazze più giovani : il Binge Drinking.

il BINGE DRINKING: ossia bere ripetutamente per ubriacarsi

Un modo di uscire la sera e di stare insieme nel tempo libero tipico dei paesi anglosassoni.



**LA GLOBALIZZAZIONE HA IMPOSTO
COME MODA IL BINGE DRINKING:
BERE PER UBRIACARSI.**



COSA CAMBIA QUANDO SI BEVE PER UBRIACARSI?

Spesso si beve a stomaco vuoto, molto alcol e nel minor tempo possibile. Il valore massimo di concentrazione alcolica nel sangue, in questo modo, viene raggiunto in un tempo molto breve, rendendo difficile per l'organismo smaltire l'intossicazione.

Il tipo di bevanda influenza l'effetto e l'assorbimento da parte dell'organismo:

Alcol-birra/vino
assorbimento più lento

Vs

Alcol-super alcolici e cocktail
a base di vini frizzanti
assorbimento più veloce

*(la presenza di anidride carbonica
favorisce l'assorbimento dell'alcol)*



**SE SI BEVE TROPPO, VELOCEMENTE
E SENZA MANGIARE, LA GRAVITÀ
DELL'INTOSSICAZIONE DA ALCOL AUMENTA**



Giornali, telegiornali, riviste scientifiche riportano un numero crescente di incidenti legati all'abuso di alcol da parte di giovani:



- Coma etilico
- Incidenti di macchina/moto
- Risse con esiti anche gravi
- Violenza sessuale su coetanee



Eppure la percentuale di ragazzi che abusano di alcol **AUMENTA**

PERCHÉ?

Per essere più attraente?

Perché è divertente?

Voglia di trasgressione?

Per sentirsi meno timidi?

Voglia di lasciarsi andare?

Per essere più popolari?

Un quotidiano molto conosciuto ad agosto 2012 riportava questa notizia:

“In coma etilico a 17 anni, gli amici lo filmano anziché aiutarlo”

Un ragazzo di 17 anni dopo essersi sentito male è uscito da una discoteca, ed è entrato in coma etilico.

I suoi amici invece di chiamare i soccorsi, lo hanno filmato con i telefoni cellulari.

La polizia, arrivata sul posto per una rissa, ha chiamato il 118 ...

**da il Messaggero
di sabato 18 agosto 2012**

ORA TOCCA A TE:

Prova a scrivere 4/5 motivi per cui bere troppo può essere pericoloso:

E tu?

- Fermeresti un tuo amico che sta bevendo troppo?
- Gli consentiresti di mettersi alla guida?
- Avresti paura delle conseguenze se dovessi chiamare la polizia o rivolgerti a un Pronto Soccorso?
- Pensi di essere in grado di capire quando una situazione diventa pericolosa?

NON È FACILE INTERVENIRE SU SE STESSI O SUGLI ALTRI QUANDO LA SITUAZIONE DIVENTA DIFFICILE

- È faticoso
- Si devono prendere posizioni che possono renderti impopolare
- Sembra sì impossibile che succedano cose brutte, quando ci diverte
- I genitori lo verrebbero a sapere



**RICORDA CHE NON È MAI
TROPPO TARDI
PER CHIEDERE AIUTO**



Come accorgersi che si è bevuto troppo?

In un primo momento alcune manifestazioni possono essere:

- Stanchezza, euforia e appesantimento
- Scarso controllo
- Irritabilità e comportamenti aggressivi

A lungo termine si possono notare:

- Perdita di memoria
- Diminuzione della capacità di concentrazione
- Diminuzione del rendimento scolastico
- Difficoltà digestive e disturbi del fegato

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ classifica l'alcol tra le droghe e nonostante rappresenti una sostanza legale, l'alcol è una sostanza psicotropa.

Modifica il funzionamento del cervello, può dare dipendenza, causare patologie fisiche, traumi gravi, incidenti, disturbi mentali e del comportamento.

La tossicità dell'alcol è dovuta al fatto che oltrepassa le membrane cellulari e provoca lesioni, fino alla distruzione delle cellule stesse.

Nello stato di ubriachezza l'alcol nel sangue raggiunge tutti gli organi, cervello compreso provocando danni importanti.

I danni sull'organismo sono moltissimi, alcuni sono immediatamente visibili:

- Riduzione della visione laterale (*visione a tunnel*)
- Perdita di equilibrio
- Difficoltà motorie
- Nausea e confusione

le conseguenze sono moltissime...



**L'ALCOL È A TUTTI GLI EFFETTI
UNA DROGA PERCHÉ MODIFICA
IL FUNZIONAMENTO DEL CERVELLO**



Osserva il prospetto che segue sugli effetti dell'alcol in rapporto alla capacità di guidare (gr.alcol/l di sangue)

- **0,4** Rallentamento della percezione e dei movimenti
- **0,5 LIMITE LEGALE PER LA GUIDA**
Riduzione della visione laterale e delle capacità percettive
- **0,7** si allungano i tempi di reazione a stimoli esterni
- **0,9** Deficit visivi quali adattamento all'oscurità, maggiore sensibilità all'abbagliamento, difficoltà nella valutazione delle distanze, delle percezioni visive simultanee (ossia di 2 macchine o persone se ne vede una sola), fenomeni di sdoppiamento
- **1,0 Soglia dello stato di ubriachezza**
evidente perdita di lucidità, perdita di equilibrio, stati confusionali, nausea e vomito, disturbi psicomotori

A gradi più forti di intossicazione alcolemica:

- A partire da **2/2,5** i ragazzi **e in particolar modo le ragazze** possono andare incontro a uno stato clinico di incoscienza, coma etilico, paralisi respiratoria e morte immediata

L'associazione con droghe amplifica l'effetto dell'alcol e aumenta il rischio.

Ricorda che la velocità con cui il fegato riesce a rimuovere l'alcol dal sangue varia da individuo ad individuo e se si beve molto alcol in poco tempo lo smaltimento è più lungo e difficile, e gli effetti più gravi e **non è vero che bevendo si impara a reggere meglio l'alcol e a controllare la situazione.**

Tra le circostanze che possono cambiare la reazione all'alcol c'è **l'assunzione di farmaci come ad esempio:**

- alcuni tipi di antinfiammatori e antidolorifici
- per le ragazze l'assunzione della pillola anticoncezionale

(per es. alcuni tipi di antinfiammatori e antidolorifici o per le ragazze l'assunzione della pillola anticoncezionale).



LA CAPACITÀ DI METABOLIZZARE L'ALCOL È SOGGETTIVA ED È LEGATA A FATTORI COSTITUZIONALI E A CIRCOSTANZE CHE POSSONO CAMBIARE



Adolescenti, donne e in particolar modo giovani donne possono andare incontro a effetti molto gravi come il **coma etilico** già a livelli di intossicazione inferiori al livello indicato nelle tabelle ufficiali.

Questo dato è molto preoccupante e ci fa capire perché si sentono sempre più spesso notizie su ragazzi/e giovani che perdono la vita per aver bevuto troppo.

Per le ragazze la pericolosità dell'alcol è ancora maggiore che per i coetanei maschi per ragioni legate alla struttura fisica, all'attività ormonale e al corredo enzimatico. La stessa quantità di alcol in uguali condizioni provoca una concentrazione di alcol nel sangue più elevata nelle donne, che negli uomini.

Nella struttura fisica femminile c'è una minore quantità di liquidi corporei e -dato che l'etanolo si diffonde nei liquidi- il volume di distribuzione minore rende maggiore la concentrazione nel sangue di liquidi.



**PER LE RAGAZZE L'ALCOL
È PIÙ PERICOLOSO CHE PER I
COETANEI MASCHI**



Le donne hanno inoltre una capacità di metabolizzare l'alcol inferiore in quanto carenti del enzima deputato (*ADH alcol deidrogenasi*), che si trova nel fegato e nelle mucose gastriche e per questo i rischi di intossicazione sono maggiori.

Anche il sistema ormonale contribuisce a rendere le donne più sensibili al consumo di alcol:

estrogeni e progesterone influenzano l'attività dell'enzima che serve a metabolizzare l'alcol (*ADH*), di conseguenza le fluttuazioni dei livelli ormonali durante il ciclo mestruale e l'uso di contraccettivi orali **interferiscono con il metabolismo dell'alcol, rendendo la donna più suscettibile ai danni dell'alcol** correlati in differenti momenti del ciclo.

ALTRI RISCHI

L'alcol aumenta l'aggressività verso se stessi e verso gli altri quando si beve, infatti, ci si sente più fragili.



STRUTTURA FISICA, FLUTTUAZIONI ORMONALI ED EVENTUALE USO DI CONTRACCETTIVI ORALI RENDONO L'ALCOL PARTICOLARMENTE PERICOLOSO PER LE DONNE



Una sensazione non sempre consapevole che può far sì che le persone vicine siano sentite come un pericolo.

Tutto questo può causare un comportamento più aggressivo e polemico del normale, che nel tempo diventa un modo di stare con gli altri:

sospettosità, atteggiamenti paranoici possono portare ad un progressivo isolamento, fino a scatenare veri e propri disturbi depressivi.

RICORDA: IL RISCHIO DI SUICIDIO È MOLTO ALTO TRA GLI ALCOLISTI

Quando si beve, inoltre, **si tende ad andare in giro con persone che a loro volta bevono** e i comportamenti violenti di un ragazzo ubriaco si possono rivolgere anche verso le ragazze del gruppo, come attenzioni sessuali indesiderate fino alla **violenza sessuale**.

Per quanto riguarda le ragazze: l'abuso di alcol rimuove le inibizioni e spinge a comportamenti impulsivi. La conseguenza può essere una tendenza ad avere rapporti sessuali con maggiore facilità, con persone che si conoscono poco e senza usare

le dovute precauzioni **aumentando il pericolo di diffusione di malattie sessualmente trasmissibili come HIV, epatite C e papilloma virus.**

Problemi mestruali, aumento di peso, gonfiore, una pelle grigia e stanca e possibile sterilità sono altri effetti collaterali dell'abitudine a ubriacarsi.

Per i ragazzi, nel tempo, i rischi sono: sterilità, impotenza e perdita dei caratteri sessuali maschili secondari (*peli, tessuto muscolare*).

A LUNGO TERMINE SONO MOLTI I RISCHI PER L'ORGANISMO, TRA QUESTI:

- Gastriti che possono essere accompagnate da anoressia, vomito e sanguinamento
- Danni alle pareti dell'intestino che possono causare diarrea o costipazione
- Epatite
- Degenerazione cirrotica del fegato con un aumento del rischio di sviluppare un tumore



SE PENSATE ALLORA CHE I RAGAZZI CHE BEVONO SIANO SEXY, MASCHILI E SICURI DI SÉ... È UN ILLUSIONE!!!



- Aumento della pressione arteriosa che può arrivare a causare insufficienza cardiaca ed emorragie cerebrali
- Diabete
- Disfunzioni dell'apparato riproduttivo come l'impotenza per gli uomini e amenorrea, sterilità e aborti spontanei per le donne
- Disturbi neuropsichiatrici: disturbi della memoria, disturbi del sonno, disturbi dell'umore, disturbo psicotico indotto con deliri e/o allucinazioni, disturbo d'ansia, delirium, demenza
- Abbassamento delle difese immunitarie che facilitano la comparsa di infezioni e tumori

ALCOL E CANCRO

Malgrado una vasta documentazione scientifica sull'alcol come fattore di rischio oncologico, l'opinione pubblica è poco consapevole che un consumo che superi **un** bicchiere al giorno per le donne e **due** per gli uomini (*quantità massima indicata nel Codice europeo contro il Cancro*) aumenta sensibilmente la probabilità di andare incontro a diversi tipi di neoplasie.

Quali neoplasie?

- cavo orale
- esofago
- tratto digestivo
- fegato
- mammella

I tumori del cavo orale, della faringe e della laringe sono in forte aumento. Questo dato è collegato alla diffusione del **binge drinking**, ossia al consumo di quantità maggiori di alcol di minore qualità.

TUMORI DELL'ESOFAGO

L'aumento dell'incidenza di questa malattia è stimato in una percentuale del 20% ed è collegato alla diffusione del **binge drinking**.

L'associazione tra consumo di alcol e fumo aumenta il rischio.



**L'ABUSO DI ALCOL AUMENTA
LA PROBABILITÀ DI AMMALARSI
DI CANCRO**



TUMORI DEL FEGATO

Strettamente correlati al consumo di alcol:

- Induzione di cirrosi/fibrosi epatica
- Aumento dell'assorbimento intestinale di ferro e conseguente accumulo epatico
- Diminuzione di concentrazione epatica di vitamina A e diminuzione dell'immunosorveglianza (*cellule NK*)

La cirrosi alcolica è il fattore di rischio principale per i tumori del fegato in tutti i Paesi in cui c'è una bassa incidenza di epatiti virali di tipo B e C.

Il rischio relativo alla correlazione tra abuso di alcol e tumori del fegato è valutato fino al 35% da alcuni studi.



**SUPER ALCOLICI E FUMO
SONO UNA COMBINAZIONE
MOLTO PERICOLOSA**



ALCOL E CANCRO NELLA DONNA



Sensibilità all'alcol del sistema ormonale femminile = correlazione tra alcol e cancro della mammella. Incremento del rischio di circa il 10% ogni 10 g in più di consumo d'alcol al giorno (equivalente una lattina di birra o un bicchiere di vino o un bicchierino di super alcolico)



CAUSE

Le variazioni ormonali legate al ciclo mestruale e l' eventuale uso di contraccettivi orali che agiscono sul metabolismo dell'alcol.

Oltre ad intervenire sui meccanismi biologici, l'abuso di alcol ha un effetto importante sullo stile di vita:

- Abbassa la soglia dell'attenzione
- Diminuisce l'autocontrollo
- Aumenta il rischio di rapporti non protetti e/o promiscui
- Aumentando il rischio di contrarre infezioni come l'**HIV**, l'**HCV** e l'**HPV**

L'epatite C (HCV) e il papilloma virus (HPV) possono evolvere in lesioni cancerose.

Nel caso del papilloma virus risultano essere associati circa il 99% dei carcinomi del collo dell'utero.

>>> PER CONCLUDERE <<<

Bere troppo fa male, i rischi sono molti, trova la tua misura e considera che bere per sballarsi non è poi così divertente se pensi ai rischi che corri.

Trasgredire significa:

“andare oltre, non adattarsi alle norme sociali”

La cultura dello sballo è un fenomeno di massa, il prodotto di una globalizzazione culturale che rende tutti uguali.



**TROVA LA TUA MISURA
E RISPETTATI !**



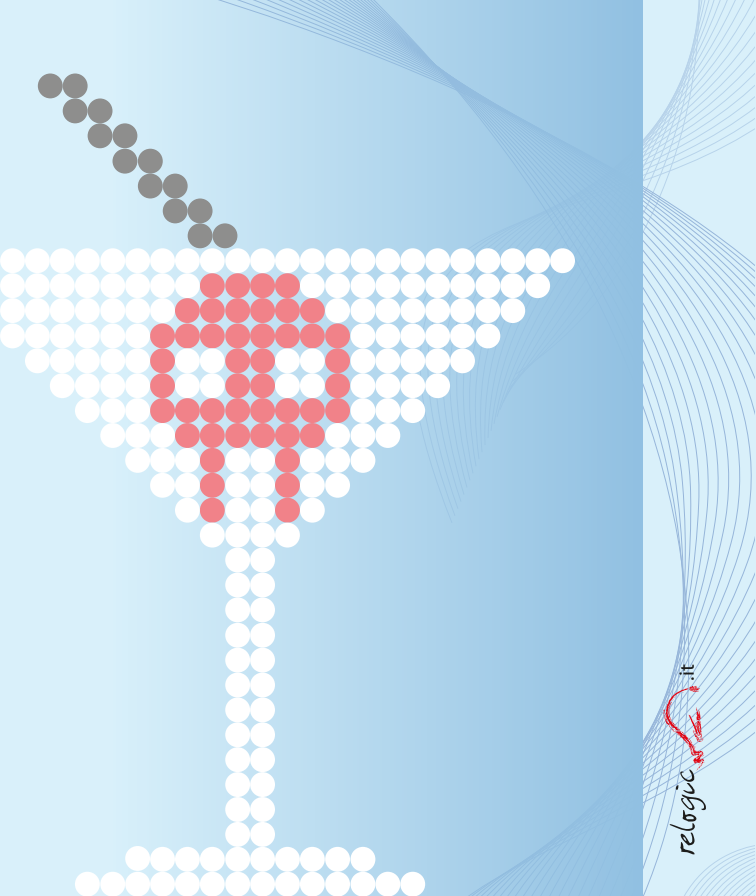
**QUESTA BROCHURE È STATA REALIZZATA
IN COLLABORAZIONE CON:**

Prof. Paolo Marchetti

*Professore Ordinario
di Oncologia Medica
Direttore Scuola di Specializzazione
in Oncologia
Facoltà di Medicina e Psicologia
"Sapienza" Università di Roma
Consulente Scientifico
IDI – I.R.C.C.S., Roma
Direttore U.O.C. Oncologia Medica,
Ospedale Sant'Andrea*

Dr.ssa Anna Costantini

*Direttore UOD Psiconcologia
A.O. Sant'Andrea
Facoltà di Medicina e Psicologia
"Sapienza" Università di Roma
Presidente SIPO –
Società Italiana di Psico-Oncologia*



relogio .it

www.commissioneletteromacapitale.it