

## Siamo quello che mangiamo Alcool, dall'abuso alla drunkorexia

Author : Daniela Troiani

Date : 18 maggio 2014



Anche se "bere moderatamente" non ha alcun significato poiché il cosiddetto 'bere moderato' non è scientificamente definito e non può essere descritto né in base alla frequenza, né in base alla quantità, l'astensione totale dall'alcool, tranne che per gli astemi, di cui sono generalmente portati a diffidare, è difficile da perseguire, dato che il consumo di vino durante i pasti è un piacere cui è difficile rinunciare.

Ma il consumo e l'abuso di alcool nei giovani è particolarmente preoccupante se si considera che l'OMS ne raccomanda la totale astensione al di sotto dei 16 anni e i risultati della ricerca scientifica ci dicono che chi inizia a bere prima di questa età ha un rischio 4 volte maggiore di sviluppare alcol dipendenza in età adulta rispetto a chi inizia non prima dei 21 anni.

I comportamenti di consumo diffusi tra i giovani richiedono una particolare attenzione e adeguati interventi, per la possibilità di gravi implicazioni di ambito non solo sanitario ma anche psico-sociale, data la facilità di associazione con altri comportamenti a rischio, incidenti automobilistici, assenze scolastiche, riduzione delle prestazioni scolastiche, aggressività e violenza, oltre alle possibili influenze negative sulle abilità sociali e sullo sviluppo cognitivo ed emotivo. Essi possono inoltre portare a condizioni patologiche estreme come l'intossicazione acuta alcolica o l'alcol dipendenza.

Un comportamento diffuso soprattutto tra i giovani di 18-24 anni, che rappresenta la quasi totalità del consumo a rischio in questa fascia di età, è il *binge drinking*, modalità di consumo alcolico che comporta l'assunzione in un'unica occasione e in un ristretto arco di tempo di quantità di alcool molto elevate. I giovani lo praticano soprattutto nei contesti della socializzazione e del divertimento collettivo, spesso bevendo volontariamente fino ad arrivare all'ubriachezza e all'intossicazione alcolica. Nel 2012 il 14,8% dei giovani fra i 18 e i 24 anni ha dichiarato comportamenti *binge drinking*, il 20,1% tra i maschi e il 9,1% tra le femmine (dati ISTAT).

L'ISTAT ha rilevato che tra i giovani di 14-17 anni i consumi di alcool fuori pasto presentano un trend tendenzialmente in crescita fino al 2011, mentre tra il 2011 e il 2012 si registra un notevole calo, che riporta i valori del 2012 a un livello pressoché analogo a quello rilevato all'inizio del decennio (15,1%).

Un altro comportamento di abuso alcolico che si sta diffondendo anche da noi è la *drunkorexia* termine che deriva dalla fusione delle parole inglesi drunk e anorexia, cioè alcolizzato/a e anoressia, una via di mezzo tra l'ubriachezza e l'anoressia.

Questo fenomeno, quasi una moda tra le giovanissime, ha dapprima preso piede nei cocktail bars di New York, ma

ora ha attraversato l'Atlantico e si sta diffondendo in tutta Europa e in maniera preoccupante in Gran Bretagna; tuttavia, essendo un fenomeno emergente, non è ancora una patologia riconosciuta dalla comunità scientifica ufficiale. Le vittime sono per di più giovani donne in una fascia di età piuttosto ampia, dai quindici ai trent'anni circa.

Secondo quanto riporta un articolo pubblicato su The Independent non sono poche le giovani donne che, volendo bere pesantemente vino o alcolici, decidono di non mangiare per non aumentare l'introito calorico quotidiano. Le drunkorexiche e i drunkorexici si nutrono così unicamente di calorie inutili che non apportano alcuna sostanza nutritiva all'organismo che in questo modo deperisce e si ammala di patologie anche gravi.

A spingere verso questo comportamento sarebbero le pressioni che arrivano sia da parte della società ma anche dagli ambienti universitari, dove ubriacarsi e perdere peso, rimanendo magri, è di gran moda. Quindi una scelta quasi obbligata per essere al passo coi tempi. Decidendo di bere, le ragazze evitano di mangiare e non ingrassano, accondiscendendo all'imperativo culturale "bevi, ma rimani magra".

C'è chi è capace di digiunare tutto il giorno per bilanciare ciò che si scolerà la sera. Non manca chi beve e poi vomita: niente di più facile quando si è a stomaco vuoto.

L'alcool è la sostanza di abuso più diffusa e sicuramente la più utilizzata e appartiene alla categoria delle droghe che svolgono un'azione inibitoria sul sistema nervoso centrale (SNC). La sua assunzione determina effetti ansiolitici che costituiscono un rinforzo positivo. Gli effetti immediati, infatti, sono sull'umore e comprendono maggiore rilassatezza, felicità, senso di benessere ed anche euforia. Inoltre c'è la perdita della coordinazione motoria e distorsioni a carico del sistema percettivo, soprattutto visivo, ma anche uditivo e somatosensoriale. Questi effetti aumentano di intensità in funzione della quantità della dose di alcool assunta; se si supera un livello critico, che dipende da diversi fattori come sesso età, peso corporeo, contestuale assunzione di cibo, assunzione di farmaci, gli effetti positivi dell'assunzione dell'alcool lasciano il posto a quelli negativi. L'assunzione di alte dosi di alcool, infatti, determina stato di incoscienza, coma o addirittura la morte. Inoltre alcune manifestazioni adattative del corpo, come il vomito, possono comparire: una delle cause di morte associata all'abuso di alcool è proprio la morte per soffocamento conseguente al vomito in stato di incoscienza indotto da assunzione di dosi elevate di alcool.

L'assunzione prolungata di alcool, in generale, determina una serie di disturbi fisici, che comprendono danni agli organi interni e può causare cirrosi epatica, pancreatite cronica, epilessia, neuropatie, malattie cardiache, carenze nutrizionali e disfunzioni sessuali e un aumento del rischio di sviluppare il cancro.

Non bisogna sottovalutare la dipendenza alcolica che si manifesta, a livello comportamentale, come ricerca della sostanza (craving) e sindrome d'astinenza nel caso si interrompa l'assunzione. Il craving si manifesta come un desiderio irresistibile di assumere alcool, mentre la sindrome d'astinenza è caratterizzata da un quadro comportamentale conseguente ad ipereccitabilità del sistema nervoso centrale. I sintomi più comuni sono: ansia, anoressia, insonnia, disorientamento e talvolta allucinazioni. In alcuni casi la sindrome d'astinenza può assumere connotati drammatici e viene definita *delirium tremens*. I sintomi più comuni del *delirium tremens* sono allucinazioni, disorientamento nel tempo e nello spazio e la comparsa di comportamenti irrazionali.

Nessuno è esente dalle complicità dell'abuso di alcool rischio, ma le donne sono più sensibili e più inclini a subirne gli effetti fisici e mentali.

Quindi, la raccomandazione è quella di non abusare mai dell'alcol, e soprattutto di non fare in modo che il suo abuso diventi un comportamento indispensabile per divertirsi, dato che come abbiamo visto, non è un comportamento privo di rischi sull'immediato e di effetti collaterali" negativi a lungo termine. Ai genitori il compito di vigilare....