



Istituto Superiore di Sanità

ALCOL, IL 'BICCHIERE' VISTO DALLE DONNE

Sempre più spesso le donne in Italia hanno problemi con l'alcol. Due i periodi della vita che le vede particolarmente a rischio: da giovanissime, quando sono appena delle ragazzine, bere le aiuta a sentirsi più sicure ed accettate dal gruppo e, più tardi, a cavallo dei 40 anni, a far fronte al bilancio di una vita molto spesso, purtroppo, deludente.

In Italia le donne che consumano alcol rappresentano più del 60% della popolazione femminile. Di queste, quasi il 20% eccede le quantità considerate a minor rischio dalle Linee Guida per una Sana alimentazione, così esponendosi a un'incrementata probabilità di insorgenza di patologie o problematiche alcol-correlate. Da sottolineare, inoltre, che la percentuale di uomini che eccede dette quantità è appena del 10% e che perciò il maggior contributo al numero dei consumatori a rischio, con una quota doppia rispetto a quella riscontrata nel sesso maschile, è fornito proprio dalle donne.

La distribuzione in Italia dei consumatori di alcol a maggior rischio secondo i target di popolazione aumenta con l'età per entrambi i sessi, con valori massimi intorno ai 65-74 anni seguita dalla classe dei 45-64 anni. Il picco di maggior frequenza di uso problematico si colloca invece attualmente tra i 35 e i 44 anni. Cioè in un momento particolarmente delicato per le donne in cui possono assalire timori per la perdita della giovinezza, di riduzione della fertilità e della capacità procreativa, di una mancata realizzazione dei progetti giovanili, di bilanci di vita affettiva e familiare o elaborazione di rotture di legami importanti.

Tutti elementi da non sottovalutare soprattutto se si tiene conto che sono proprio le donne a pagare, in termini di salute, un prezzo più alto degli uomini, essendo dotate di un organismo più vulnerabile. Motivo di questa diversità è la loro differente struttura corporea e, quindi, una ridotta capacità di metabolizzare l'etanolo, che viene ossidato da un enzima, l'alcol deidrogenasi (ADH). Non riuscendo a metabolizzare bene questa molecola, le donne sono in grado di eliminare solo la metà dell'alcol che riesce a smaltire un uomo. Come dire che a parità di quantità ingerite le donne sperimentano in misura doppia gli effetti negativi dell'alcol. Donne che, spesso, si sentono 'divise' tra la necessità di affermarsi nel mondo del lavoro e quella di soddisfare i ruoli tradizionali di moglie e madre. Situazioni che possono creare disagi e conflitti e che, se non opportunamente canalizzate, possono predisporre all'alcol dipendenza. Non a caso, infatti, i livelli più elevati di dipendenza da alcol si riscontrano, infatti, tra le casalinghe e le pensionate.

