

secondo modalità che vengono erroneamente considerate normali.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche come conseguenza di un **singolo o occasionale episodio di consumo**, spesso erroneamente valutato come moderato.

A questo scopo vorremmo fornire molto semplicemente alcune **informazioni scientifiche** riguardo agli effetti che il consumo di bevande alcoliche può esercitare sullo stato di salute. Si tratta di semplici accorgimenti per modificare il nostro abituale atteggiamento nei confronti del bere e per proteggerci dagli eventuali rischi a cui spesso, anche in modo inconsapevole, ci esponiamo.

COS'È L'ALCOL?

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza, superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

I giovani (al di sotto dei 16 anni), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol, pur apportando circa 7 Kcalorie per grammo, non è un nutriente (come ad esempio lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale.

I NUMERI DELL'ALCOL

Consumi

In Italia il primo bicchiere viene consumato a 11-12 anni¹; l'età più bassa nell'Unione Europea (media EU 14,5 anni). Sulla base dei dati ISTAT², il 75 % degli italiani consuma alcol (l'87 % dei maschi, il 63 % delle donne).

Sono 3 milioni i bevitori a rischio ed 1 milione gli alcolisti; 817.000 giovani di età inferiore ai 17 anni hanno consumato nel 2000 bevande alcoliche e circa 400.000 eccedono nei consumi alcolici. Il 7 % dei giovani dichiara di ubriacarsi almeno 3 volte a settimana³ ed è in costante crescita il numero di adolescenti che consuma alcol (birra, alcolpops e superalcolici) fuori dai pasti (+103 % nel periodo 1995-2000 tra le 14-17enni)⁴.

Gli astemi sono in costante diminuzione, rappresentando il 25% della popolazione.

Malattie

Ogni anno sono attribuibili, direttamente o indirettamente, al consumo di alcol: il 10% di tutte le malattie, il 10 % di tutti i tumori, il 63 % delle cirrosi epatiche, il 41 % degli omicidi ed il 45 % di tutti gli incidenti, il 9% delle invalidità e delle malattie croniche (di lunga durata)⁵.

In tutta Europa, 1 giovane ogni 4 muore a causa dell'alcol rappresentando attualmente la prima causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 15 ed i 29 anni.

Ricoveri

Complessivamente, il 10 % dei ricoveri è attribuibile all'alcol; nell'anno 2000 tale numero è stato stimato in 326.000⁶, di cui circa 100.000 sono stati effettuati con diagnosi totalmente attribuite all'alcol⁷.

1) Eurobarometer 2002
2) ISTAT Indagine Multiscopo 2000
3) Eurobarometer
4) Dati ISTAT

5) World Health Report, OMS, 2002
6) Società Italiana di Alcologia
7) Relazione sullo Stato Sanitario del Paese 2001/2002. Ministero della Salute