

L'uso e l'abuso di alcol fra giovani e giovanissimi è sicuramente un fenomeno in crescente diffusione ed il primo approccio con l'alcol diviene sempre più precoce. Non è, tuttavia, necessario essere alcolisti per essere esposti alle conseguenze negative di un inappropriato consumo di alcol. La cronaca di tutti i giorni ed in particolare dei fine settimana mostra come gli episodi di abuso alcolico comportino spesso conseguenze anche molto gravi e coinvolgano per lo più adolescenti e giovani adulti. L'effetto di perdita di controllo indotto dall'alcol è alla base di numerosi episodi di violenza (risse, aggressioni, ecc.) e l'attenuazione dei riflessi può avere gravissime conseguenze per quanto riguarda incidenti e infortuni.

Un rapporto inadeguato con l'alcol non è solo quello tipico dell'**alcolismo**, inteso come una condizione di dipendenza psico-fisica caratterizzata da forti abusi di alcolici e da sintomi di astinenza, ma è anche quello che espone ad altri comportamenti a rischio quali risse, infortuni, incidenti stradali e atti sessuali non protetti.

In particolare, in quest'ultimo decennio si è assistito ad un progressivo cambiamento delle abitudini di consumo di alcol in Italia. Il modello di bere tipicamente mediterraneo, caratterizzato da un consumo di bevande alcoliche circostanziato ai pasti e quindi più frequente ma con l'assunzione di minori quantità di alcol, sta infatti venendo progressivamente sostituito da un modello di consumo di tipo nord-europeo, caratterizzato dal consumo di alcolici al di fuori dei pasti, in maniera meno frequente ma con l'assunzione di maggiori quantità di alcol. Ciò ha comportato un progressivo aumento del numero di giovani coinvolti in episodi di cosiddetto **binge drinking**.

Per *binge drinking* si intende l'assunzione di almeno 4 bicchieri di bevande alcoliche per la donna e 5 per l'uomo in un arco di tempo ridotto (all'incirca di un paio d'ore). In tali occasioni non è tanto importante la qualità di ciò che si beve, ma che la gradazione e i quantitativi siano tali da avere un effetto "potente". L'alcol viene così considerato un valido sostituto delle droghe in quanto è una sostanza che può provocare uno stato di profonda alterazione psicofisica ed allo stesso tempo è una sostanza legale e socialmente accettata. In queste circostanze il consumo di alcol avviene con la precisa e cosciente intenzione di ubriacarsi e diviene quindi un'esplicita espressione di comportamento deviante. Il desiderio che ne sta alla base è spesso quello di evadere da situazioni problematiche e di facilitare le relazioni sociali, in particolar modo gli approcci sessuali.

Come affrontare questa situazione in qualità di genitori?

Non esiste una risposta preconfezionata. Ciò che è importante è cercare di favorire la comunicazione in famiglia ed un ascolto rispettoso nei confronti delle difficoltà che i propri figli possono manifestare. Ogni famiglia ha la sua storia ed ogni ragazzo o ragazza si può trovare a vivere situazioni problematiche che solo lui o lei possono conoscere in tutti i loro aspetti e nella loro complessità. Il proprio ruolo, come genitori, dovrebbe essere quello di favorire delle letture o delle possibilità di soluzione alternative all'alcol alle difficoltà presentate dal figlio o dalla figlia. Qualora ciò faticosi a realizzarsi, il sostegno di un professionista potrebbe rivelarsi utile.

Spesso la finalità del bere giovanile è quello di raggiungere l'ubriacatezza in tempi celeri. Eccoli, allora, partecipare a sfide alcoliche di gruppo. Anche sui social, spesso li trovi a fotografarsi e riprendersi mentre sono ubriachi o in preda dei diversi effetti dell'alcol.

Si assiste sempre più ad una crescita di **adolescenti che fanno uso ed abuso di alcolici**.. Giovani che praticano il binge drinking **sottovalutando le conseguenze** e il rischio di sviluppare una vera e propria dipendenza da alcol. Occorre, infatti, ricordarlo e gridarlo a gran voce: anche l'alcol è una droga.

Le **motivazioni che portano gli adolescenti ad assumere alcol** in quantità così ingenti possono essere molteplici:

- bisogno di sentirsi parte di un gruppo
- desiderio di provare emozioni forti e di vivere continue occasioni di sbalzo.

Molti ragazzi più di una volta a settimana bevono consecutivamente **anche più di cinque cocktail**, superando di gran lunga i limiti di tolleranza.

La situazione in Italia è una delle meno confortanti in Europa. I dati raccolti raccontano di un abbassamento notevole dell'età media: **i ragazzini e le ragazzine si avvicinano all'alcol per la prima volta già a partire dai 12 anni**, testimoniando quanto il primo bicchiere venga bevuto prima rispetto a quello che avviene negli altri Paesi europei. A quell'età l'alcol è in grado di produrre **danni notevoli all'apparato digerente ancora immaturo**, ancor più gravi di quelli causati negli adulti.

Effetti dell'alcol sullo stomaco, ecco cosa sapere

Assumere alcolici durante l'adolescenza procura **gravi conseguenze a livello cerebrale**. Il consumo eccessivo di alcol quando il cervello è in una fase di sviluppo così delicata ha il potere di alterarne il processo: la sintesi di materia grigia viene notevolmente rallentata, quindi a risentirne è la comunicazione tra i neuroni.

Fare **abuso di alcol** provoca una **cicatrice indelebile sul cervello** dei giovani consumatori: la ferita accompagnerà il soggetto per tutta la vita adulta, rendendo meno elastico il sistema cerebrale ed esponendolo, con l'avanzare dell'età, a una maggiore probabilità di contrarre patologie.

Una corretta informazione e campagna di prevenzione scevra da paternalismi permette ai giovani di comprendere realmente i pericoli che il consumo eccessivo di alcol è in grado di indurre.

Gli ultimi dati statistici disponibili nella relazione al Parlamento sugli interventi realizzati nel 2018 in materia di alcol e problemi correlati, rilevano che 8 milioni e 600 mila persone in Italia sono consumatori a rischio e 68 mila sono in carico presso i servizi di alcol dipendenza, di cui il 27.1% sono nuovi utenti

Quando il consumo di alcool diventa dannoso

Si parla di consumo dannoso quando il comportamento a rischio ha nel tempo determinato un danno effettivo all'organismo. Mentre parliamo di alcol dipendenza quando siamo in presenza di fenomeni cognitivi, organici e psichici derivanti dal consumo continuativo o episodico di elevati quantitativi di alcol.

I consumatori a rischio sono quelli in cui il bere può influire negativamente alla salute in caso di persistenza di questo comportamento. In particolare, per definire il livello di rischio si considera la quantità alcolica giornaliera assunta espressa in 1 unità alcolica che equivale a:

- 1 bicchiere di birra 330ml o bevanda a 4.5°
- 1 bicchiere di vino 125ml o bevanda a 12°
- 1 aperitivo di 80ml o bevanda a 18°
- 1 bicchiere di cocktail alcolico 40ml o bevanda a 36°

Si considerano quindi bevitori a rischio

- ragazzi che bevono qualsiasi **bevanda alcolica sotto i 16 anni**;
 - consumatori di più di una unità alcolica in età compresa fra 18-20 anni e oltre i 65 anni;
 - uomini adulti che consumano più di 2-3 unità alcoliche al giorno;
- tutti coloro che assumono più di 5 unità alcoliche in una unica serata (modalità nominata **binge drinking** molto diffusa tra la popolazione giovanile).

Questi dati ci dicono che qualsiasi **uso di alcolici in ragazzi** al di sotto dei 16 anni può determinare un **rischio elevato per la salute** e lo sviluppo di un comportamento di abuso. I dati statistici a nostra disposizione ci segnalano che il primo bicchiere di bevanda alcolica è stata bevuta da ragazzi in età compresa tra gli 11 e 14 anni (*52.8% degli intervistati in fascia di età 11-19 anni – Alcol Prevention Day 2019*)

L'alcolismo nei giovani

L'uso della bevanda alcolica nella fascia giovanile è in genere associata a momenti ricreativo ludici, l'assunzione avviene tendenzialmente lontana dai pasti, quindi con l'intento di alterarsi, in discoteca o al pub e trova un luogo nello "sballo", nel passaggio rituale al mondo adulto, nella facilitazione sociale, nello stare in gruppo.

Si perde il confine e il limite favorendo l'uso di altre sostanze psicoattive come le droghe sintetiche in una escalation pericolosa. Le modalità inoltre sono spesso associate a delle **abbuffate alcoliche (binge drinking)** dall'aperitivo in cui si utilizza birra, fino all'uso di alcolici più significativi con vodka, rum e gin durante la serata. Tali abbuffate causano frequenti accessi in pronto soccorso per gravi stati di intossicazione.

La popolazione giovanile scarsamente accede alla consapevolezza del rischio sia sul piano delle conseguenze sul proprio organismo sia in termini di esporsi a situazioni a rischio come ad esempio essere postati sui social in situazioni imbarazzanti ed essere esposti allo scherno. Ricordiamo inoltre che **l'alcol alla guida è la prima causa di morte nei giovani** (2800 all'anno).

I danni sul cervello dell'alcool nei giovani

L'organismo di un ragazzo è particolarmente esposto ai **danni dell'alcol** che interferisce sullo sviluppo del sistema nervoso centrale soprattutto se assunto prima dei 25 anni, ne impedisce la maturazione della sostanza bianca e delle sinapsi neuronali.

Esaminando i referti della risonanza magnetica per imaging i ricercatori hanno constatato che nel cervello dei ragazzi che erano rimasti astemi o lievi bevitori si stava verificando una riduzione della materia grigia e un aumento della materia bianca. Ricordiamo che la materia grigia rappresenta quella parte di corteccia cerebrale occupata dai corpi delle cellule neuronali, mentre la sostanza bianca rappresenta la componente di fibre che permette la connessione delle varie aree cerebrali.

Nei 127 soggetti di forti o meno forti bevitori avveniva lo stesso processo, ma con tempi cambiati: la materia grigia declinava molto rapidamente al contrario della materia bianca che si espandeva più lentamente. Questo prova che il deragliamentamento della materia bianca e della materia grigia è presente già nei primi stadi di alti consumi alcolici. Il compattamento della sostanza grigia sembra essere una cristallizzazione rigida della popolazione neuronale con la perdita della plasticità che è una caratteristica fondamentale del sistema nervoso in salute. Il deficit cognitivo principale si evidenzia riguarda la memoria e un netto calo del rendimento scolastico.

Il sistema enzimatico epatico di un ragazzo, non è assolutamente pronto a smaltire **l'alcol nell'organismo**, gli enzimi deputati alla metabolizzazione della molecola (alcol deidrogenasi) sono ancora immaturi, comportando una permanenza della tossicità della molecola più a lungo nell'organismo. Nelle donne e nelle ragazze gli enzimi alcol deidrogenasi sono molto meno efficaci di quelli maschili. La fatica dell'organo epatico esposto alla molecola dell'alcol determina nel tempo un aumento degli enzimi epatici, un aumento dei radicali tossici e un sovvertimento della struttura epatica fino allo sviluppo della temuta **cirrosi epatica**.

Effetti dell'alcool a lungo termine

L'alcol ha effetti a lungo termine ed è causa diretta di molti tumori che potrebbero manifestarsi in età adulta, nella donna ad esempio il **rischio di sviluppare il cancro al seno** è direttamente correlato alla quantità d'alcol assunta nel tempo. Le **patologie croniche** che sono **strettamente connesse all'abuso alcolico** sono molte e sono note.

Come aiutare un figlio che beve

Nelle campagne di prevenzione rivolte alla popolazione giovanile occorre mettere in atto molte risorse: la famiglia, il medico di medicina generale, se non addirittura il pediatra di famiglia, la scuola, i media e i locali pubblici.

In famiglia occorre essere coerenti rispetto al **consumo di alcol**, sappiamo che i **figli di genitori alcolisti** hanno una probabilità di sviluppo della patologia più elevata, tuttavia spesso non ci si accorge dell'uso che viene fatto in casa e della valenza che l'adulto conferisce all'alcol. Ad esempio, il pranzo e la cena si accompagnano con il vino e si dice al ragazzo che lo si beve solo "da grandi" o addirittura che "fa male". Il giovane potrebbe chiedersi "e allora perché tu lo bevi?". Persiste l'idea che l'alcol sia un ingrediente fondamentale della convivialità, del divertirsi e non ci accorgiamo che dopo una festa o una grigliata stiamo raccogliendo un "sacco" di bottiglie di alcolici vuote.

Gli adolescenti emulano gli adulti, occorre dare il buon esempio ed essere coerenti. I limiti vanno spiegati, i concetti di moderazione dobbiamo averli in primis noi. Vi è inoltre la convinzione che **l'alcolismo** sia relegato ad una popolazione emarginata e disadattata ma attualmente non è più così, si beve all'interno di ogni contesto sociale.

Come prevenire il consumo di alcool nell'adolescenza

I medici di medicina generale si sono già attivati per mantenere una vigilanza sul tema della prevenzione, di monitoraggio su famiglie a rischio o sui soggetti a rischi e va potenziata la rete di sostegno e di comunicazione tra il medico di famiglia e i centri territoriali competenti al trattamento delle dipendenze.

La scuola ha il dovere di mantenere uno sguardo estremamente attento e competente sul tema alcol e droghe, sulle dinamiche relazionali tra i ragazzi stessi e i social e sulle loro famiglie. Gli adolescenti vanno coinvolti in modo diretto nel comprendere, affrontare, elaborare tecniche di diffusione (con tecnologie che gli appartengono) di alcuni temi in cui devono essere e sono assoluti

protagonisti e responsabili. Le prediche e le norme “calate” dagli adulti non servono, non vengono ascoltate.

Le persone giovani sono giustamente onnipotenti e hanno scarsa consapevolezza del rischio. Sono tuttavia più attenti ai temi inerenti ai danni acuti di una determinata sostanza rispetto alle conseguenze che si potrebbero verificare nell’età adulta. Sono sensibili alla reputazione nel gruppo e più disponibili a contemplare i rischi legati a comportamenti in stati alterati postati sui social ([cyberbullismo-sexting](#)).

Sono ancora scarsi gli interventi nei locali e nei supermercati rispetto al divieto di vendere bevande alcoliche ai minorenni.

Ancora più inadempienti sono i media che mantengono alta la presenza di campagne pubblicitarie in favore di bevande alcoliche il cui contesto coinvolge spesso presenze di attori molto giovani.

Uno dei grandi temi sociali dei nostri tempi è l’uso ed abuso di sostanze alcoliche.

Tra i giovani è molto diffuso l’uso di birra, vino, alcolici, superalcolici e questo spesso determina situazioni che possono trasformarsi in vere e proprie tragedie (incidenti stradali, comportamenti dissennati, bullismo, risse ed altro) come “recenti” avvenimenti confermano. Si potrebbe, come lions, puntare ad un grande obiettivo nazionale che è la LOTTA ALL’ABUSO DI ALCOL NEI GIOVANI

Questo può avvenire attraverso:

- progetti di sensibilizzazione nazionali sui danni organici e psichici dell’alcol
- interventi mirati a diffondere la cultura che l’alcol crea problematiche anche nell’ambito
- impostare nei lions comportamenti volti a sottolineare i danni che l’alcol può determinare (ad es, eliminare dagli eventi sociali l’abitudine di bere alcolici e donare in beneficenza le corrispettive somme)
- SERVICE NAZIONALE, da approvare a livello di Congresso Nazionale, e coinvolgimento di esperti nazionali del settore (Medici, Sociologi, Psicologi etc).

Affrontare tale problema sarebbe un elemento che qualificherebbe la nostra attività sociale e di attenzione al mondo delle famiglie e dei giovani

Nino De Rogatis
LC Monti Dauni Meridionali-Distretto 108AB

Giuseppe D’Alessandro
LC Monti Dauni Meridionali-Distretto 108AB

ALCOL ED ECOLOGIA SOCIALE I LABORATORI LIONS

Service Distrettuale MULTIDISTRETTO AS 25-26

Il consumo di alcol fra giovani e giovanissimi è sicuramente un fenomeno in crescente diffusione ed il primo approccio con l'alcol diviene sempre più precoce. Non è tuttavia necessario essere "alcolisti" per essere esposti alle conseguenze negative dell'assunzione di bevande alcoliche.

La cronaca di tutti i giorni ed in particolare dei fine settimana mostra come gli episodi legati al consumo di alcol comportano spesso conseguenze anche molto gravi e coinvolgono per lo più adolescenti e giovani adulti.

Il rapporto con l'alcol non è solo quello tipico dell' alcolismo , inteso come una condizione di legame psico-fisico caratterizzato dal continuo consumo di alcolici e/o di sintomi di astinenza ma è anche quello che espone ad altri comportamenti a rischio come risse, infortuni, incidenti stradali e atti sessuali non protetti o non desiderati.

Infatti le ricerche dimostrano come gli incidenti e le vicende più gravi che avvengono sotto l'effetto dei fumi dell'alcol non sono attribuibili ai cosiddetti "alcolisti" ma a persone che occasionalmente hanno consumato bevande alcoliche in un tempo limitato. Questo fenomeno assai pericoloso prende in nome di "**binge drinking**". Sulla base di questi elementi abbiamo voluto creare un service molto particolare , innovativo, su un tema molto attuale anche per i Lions, un Service distrettuale dal titolo:

"ALCOL ED ECOLOGIA SOCIALE: LABORATORI DI SENSIBILIZZAZIONE LIONS"

Questo Service votato ed approvato nel Congresso distrettuale del Maggio u.s ha coinvolto le 6 circoscrizioni del Distretto 108AB. Ogni circoscrizione ha il suo Officer dedicato.

Sono stati proposti, per discutere degli argomenti e presupposti avanzati per il Service, dei Laboratori di sensibilizzazione per il consumo di bevande alcoliche con una metodologia speciale; si potrà accennare anche agli altri comportamenti additivi come il consumo di droghe illegali, gioco d'azzardo, disagio esistenziale, insomma quei comportamenti compulsivi e quelle fragilità personali che producono malessere e legami non salutari.

Il Service è organizzato in maniera che ogni circoscrizione del Multidistretto 108ITALY , con proprio Officer Circostrizionale Lion di alte competenze, nominato dal DG. (Le Circoscrizioni del Distretto 108AB sono 6).

Questi laboratori sono rivolti non solo ai Lions ma all'intera comunità locale con particolare riferimento alle fasce giovanili, alle donne, alle famiglie, a docenti e adulti interessati alla problematica.

Sono definiti laboratori e non conferenze in quanto le conferenze richiedono una partecipazione passiva ovvero una azione solo di ascolto, i laboratori richiedono invece una partecipazione attiva di impegno e discussione con coinvolgimento ideale ed emotivo, ciò comporta una sensibilizzazione ovvero porta a comprendere meglio ed elaborare idee, scelte e comportamenti più sani per sé e la propria famiglia.

Ogni laboratorio potrà accogliere tra 40 e 60 partecipanti e si svolgerà in un modulo della durata di circa 2 ore e mezza così articolato:

- 60 minuti relazione di esperto
- 45 minuti lavori in piccoli gruppi (max 10 persone)
- 45 minuti presentazione e discussione lavori dei piccoli gruppi

Il modulo presentato in questo Service è mediato dalla metodologia HUDOLIN e tale metodo, presente da oltre 40 anni, si è dimostrato molto efficace nella sensibilizzazione ai problemi alcol correlati e complessi e avverso gli stili di vita non salutari.

Questi gruppi saranno coordinati da esperti del settore appartenenti all'AICAT di ogni Regione (Associazione Italiana Club Alcolologici Territoriali) che sono medici, sociologi, Assistenti sociali. Inoltre i Coordinatori Lions di Circostrizione coadiuveranno i lavori per altri aspetti.

I Laboratori si svolgeranno in strutture dotate di una sala riunioni che dovrà accogliere tutti i partecipanti più altre piccole aule per i lavori dei gruppi.

Una nuova esperienza per noi lions, una nuova modalità di relazionarci ma soprattutto affrontare una problematica molto attuale, molto sentita di cui non si parla in maniera adeguata e di cui noi Lions dovremmo farci portavoce e diffusori nella società.

NINO DE ROGATIS

Presidente LC. Monti Dauni Meridionali- Distretto 108AB

GIUSEPPE D'ALESSANDRO

LC Monti Dauni Meridionali- Distretto 108AB