

CONSIGLI MORTALI

LA MORTE COL BOLLINO DEI MONOPOLI DI STATO



L'ALCOL (PRIMA PARTE)

Nei Paesi europei l'alcol causa ogni anno 2,5 milioni di morti. L'Unione Europea ha il maggior numero di consumatori di bevande alcoliche e il più alto tasso di consumo di alcol al mondo. Secondo il Rapporto ISTISAN 2012, "In Europa l'uso di alcol è il secondo fattore di rischio di mortalità prematura, di disabilità e di numerose patologie tra cui i disturbi neuropsichiatrici, le malattie cardiovascolari, la cirrosi epatica e il cancro. È associato con molte malattie infettive, come HIV/AIDS e tubercolosi, e contribuisce significativamente alle cause accidentali, in particolar modo agli incidenti stradali e al suicidio"¹. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, all'alcol sono attribuibili il 40-60% di tutte le morti traumatiche in Europa. L'alcol è associato a ben 60 malattie e condizioni patologiche, inclusi almeno 14 tipi di cancro, ed è responsabile del 9% della spesa sanitaria nei Paesi europei. Non esistono quantità di consumo alcolico che possano essere considerate "sicure"; infatti l'alcol è causa di patologie e problematiche correlate, anche in presenza di un consumo "moderato". Le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità parlano di 140 milioni di alcolisti in tutto il mondo. La piaga dell'alcol affligge vaste aree del pianeta, come mostra la seguente mappa (Fig. 1).

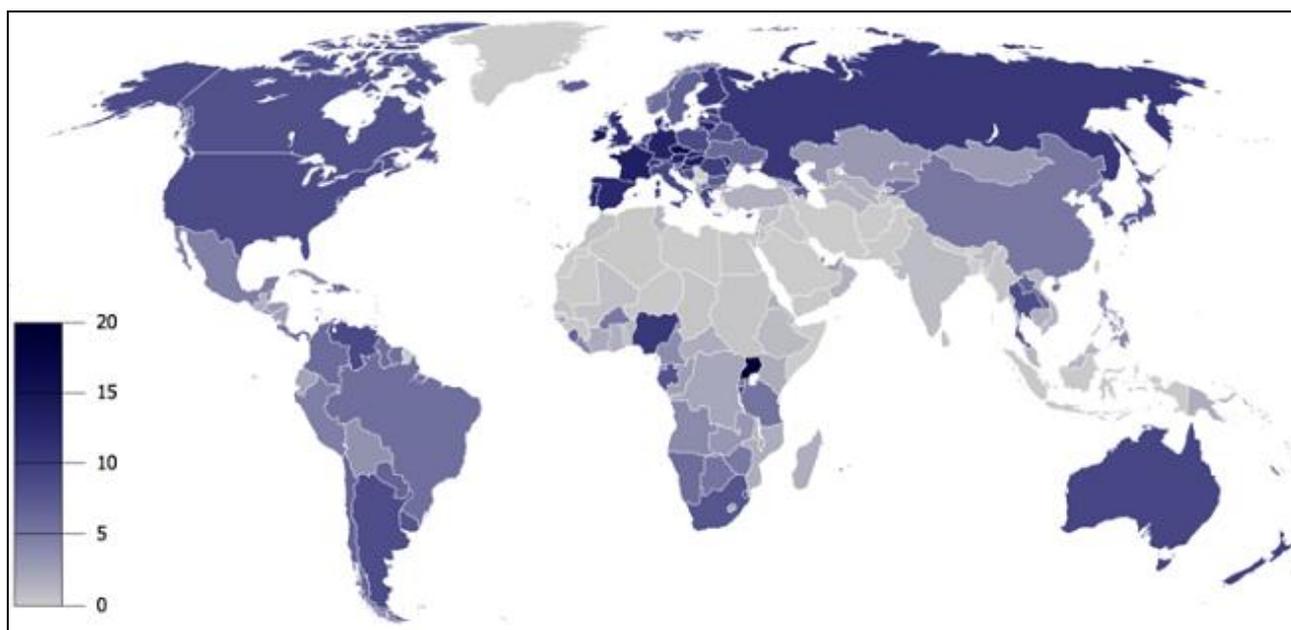


Fig. 1 - Consumo totale di alcol all'anno per abitante nel 2009 (Fonte: OMS). Nel diagramma a sinistra dello schema, le diverse gradazioni di colore indicano i litri di alcol puro consumati pro capite, per Paese. (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alcohol_by_Country.png)

¹ <http://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2012/PUBBLICAZIONI/rapporto%20istisan%20epidemiologia%20e%20monitoraggio%202012.pdf>

Nella mappa successiva, viene mostrata la perdita di anni di vita potenziali nel mondo a causa del consumo di alcol (**Fig. 2**).

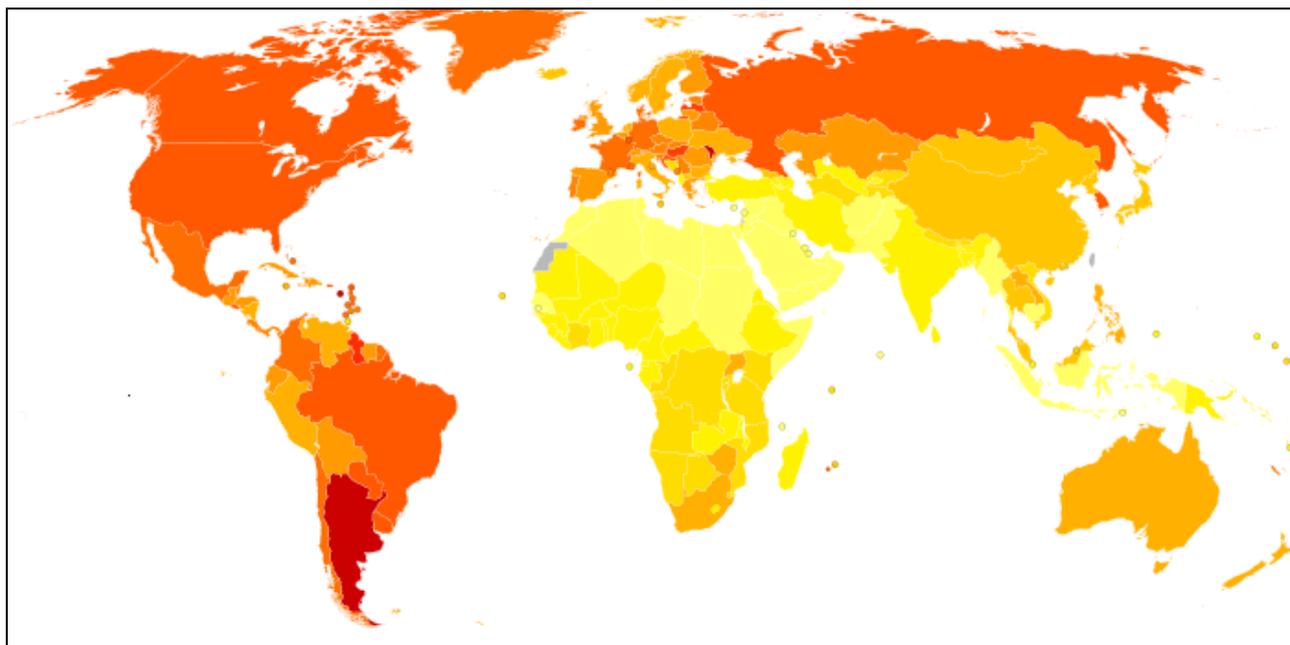
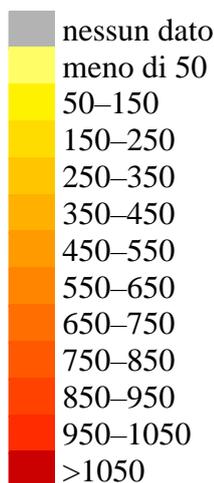


Fig. 2 - Numero di anni di vita potenziali persi per 100.000 abitanti nel 2002 a causa dell'alcol (Fonte: OMS) ([http://it.wikipedia.org/wiki/File:Alcohol_use_disorders_world_map - DALY - WHO2002.svg](http://it.wikipedia.org/wiki/File:Alcohol_use_disorders_world_map_-_DALY_-_WHO2002.svg))



EFFETTI DELL'ALCOL SULL'ORGANISMO – Il nostro organismo non ha bisogno di alcol! L'alcol è una sostanza tossica, cancerogena e con una elevata capacità di indurre dipendenza. L'alcol determina danni praticamente in tutti gli organi. Il 20% dei letti degli ospedali è occupato da persone con problemi alcol-correlati, e non sono solo i malati, ma anche le vittime di violenze, risse e incidenti stradali dovuti all'alcol.

L'alcol è una sostanza psicoattiva (nel linguaggio comune, ciò equivale a dire che l'alcol è una droga, la droga più diffusa al mondo) capace di alterare l'attività mentale e di indurre dipendenza fisica, dipendenza psichica e sindrome da astinenza. Dopo qualche mese di intossicazione alcolica nel fine settimana, si ha la perdita del 10-20% di capacità mnemonica o di orientamento. D. R. Laurence scrive: "Gli effetti psichici sono i più importanti sotto l'aspetto sociale ed è appunto per ottenerli che l'alcol viene abitualmente consumato da così numerose comunità, per rendere i rapporti sociali non soltanto facili ma anche piacevoli. Tali effetti psichici sono stati descritti in modo magistrale da Sollmann: «Le prime funzioni ad essere perdute sono i gradi più fini di giudizio, riflessione, osservazione e attenzione – cioè le facoltà che

in gran parte vengono acquisite attraverso l'educazione e che costituiscono quegli elementi di controllo e di prudenza che l'uomo impone abitualmente alle proprie azioni. [...] Un altro tratto caratteristico, che evidentemente è dovuto a paralisi delle funzioni più elevate, è costituito dalla perdita della capacità di controllare l'umore»².

L'incisione "Gin Lane" ("La via del gin") del pittore inglese William Hogarth fu accompagnata nella sua prima edizione (1751) da una poesia scritta sul lato inferiore dell'opera, che descrive con estremo realismo gli effetti dell'alcol sulla mente umana. Nell'incisione sotto riprodotta, la madre raffigurata in primo piano, in preda ai fumi dell'alcol, trascura il proprio bambino al punto di lasciarlo cadere rovinosamente dalle sue braccia nella più totale indifferenza (**Fig. 3**).



Fig. 3 - William Hogarth - *Gin Lane* (La via del Gin), 1751.
(La nudità della madre ebbra è stata coperta dal Curatore)

Quello che segue è il testo tradotto della poesia scritta sul lato inferiore dell'incisione "Gin Lane" ("La via del gin"):

*Gin, diavolo maledetto, pieno di furore,
fa del genere umano una preda.*

*Entra con un sorso mortale,
e ruba una vita;*

² D. R. Laurence, *Farmacologia Clinica*, Piccin Editore, Padova, 1976, 13.42.

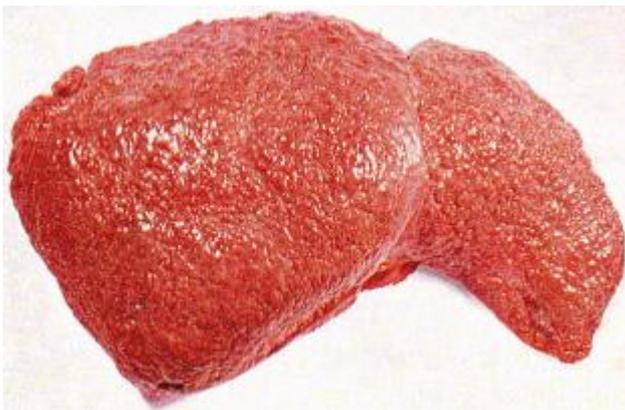
*la virtù e la verità, portate alla disperazione,
sono messe in fuga dalla sua furia;
ma esso custodisce con attenzione infernale
il furto, l'omicidio e lo spergiuro.
Coppa maledetta, che ghermisce i viventi;
questo liquido contiene un fuoco,
la cui follia esso conduce al cuore
e fa scorrere attraverso le vene.*

Questi versi furono scritti da un amico di Hogarth, James Towneley, per rendere esplicito il significato delle immagini rappresentate nell'incisione. Il consumo di superalcolici era una delle cause principali della criminalità a Londra. Nel 1750, più di un quarto di tutte le residenze nel quartiere di St Giles a Londra erano negozi di gin, e la maggior parte di questi operavano anche come luoghi per la ricettazione di merci rubate e per l'organizzazione della prostituzione.

L'incisione di Hogarth ("La via del gin") fu pubblicata a sostegno di una campagna diretta contro il consumo di alcolici tra i poveri di Londra, che era salito agli inizi del XVIII secolo, con conseguenze sociali disastrose. La campagna fu un successo: nel 1751 fu approvata una legge contro il gin. Questa misura impedì la vendita al dettaglio di gin nei negozi che vendevano normali articoli per la casa, e si dimostrò un efficace mezzo di prevenzione.³ Gli orrori della "Gin Lane" fornirono immagini per la propaganda contro l'alcol per ben cento anni.

Le azioni più importanti dell'alcol si svolgono a livello del **sistema nervoso centrale** (ubriachezza, coma etilico, sindrome di Korsakoff, sindrome di Wernicke, demenza alcolica, M. Marchiafava-Bignami, mielinosi pontina centrale, degenerazione cerebellare, neuropatia) e dell'**apparato digerente** (parotidopatia, esofagite da reflusso, K esofago, gastrite acuta e cronica, steatosi epatica, epatite acuta e cronica, cirrosi epatica [Fig. 4], cancrocirrosi, K fegato, pancreatite cronica).

FEGATO CIRROTICO



FEGATO NORMALE



Fig. 4 - In alto a sinistra, cirrosi epatica atrofica tipo Morgagni Laennec: volume diminuito; glissoniana ispessita; la superficie dell'organo, di norma liscia e regolare (v. figura in alto a destra), ha un colorito con sfumature varianti tra il rosso mogano e il giallo; essa non è più uniforme, ma costituita da aree nodulari multiple e di dimensioni varie che corrispondono alle rilevatezze della superficie esterna. Tra le nodosità si dispone il connettivo sclerotico. In basso a sinistra, aspetto nodulare di fegato cirrotico in veduta ravvicinata. In alto a destra, aspetto normale dell'organo.

(Da: Anatomia e Istologia Patologica, C. Cavallero, vol. II, Ed. Ambrosiana, Milano, 1978 e https://it.wikipedia.org/wiki/File:Human_Hepar.jpg)

³ http://www.britishmuseum.org/explore/highlights/highlight_objects/pd/w/william_hogarth_beer_street.aspx

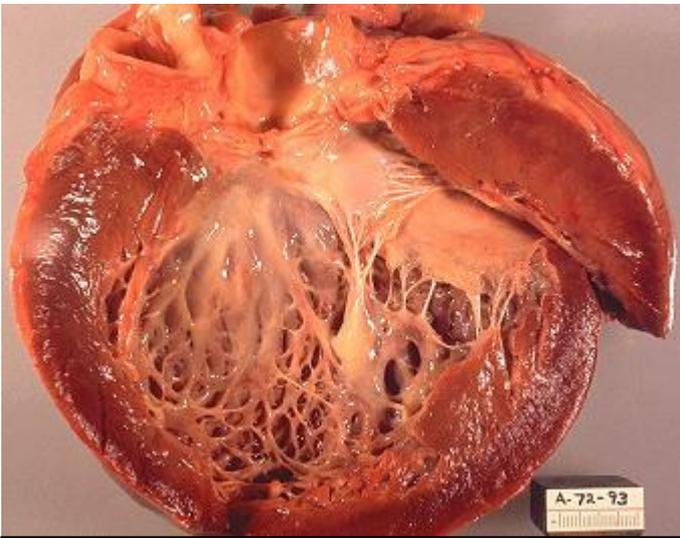


Fig. 5 - Reperto autoptico di cardiomiopatia dilatativa. Il ventricolo sinistro appare dilatato; la fibrosi subendocardica è testimoniata dal colorito biancastro opaco dell'endocardio.
http://it.wikipedia.org/wiki/File:Idiopathic_cardiomyopathy_gross_pathology_20G0018_lores.jpg

A livello cardiaco, l'alcol provoca aritmie e deprime la contrattilità del muscolo cardiaco, portando a lungo termine a **miocardiopatia alcolica** (una particolare forma di cardiomiopatia dilatativa) (**Fig. 5**) e a scompenso cardiaco. Circa il 60-70% dei soggetti con cardiomiopatia dilatativa ha una anamnesi positiva per abuso di alcol.⁴ Inoltre, l'alcol provoca: ipertensione arteriosa; aumento dei livelli di trigliceridi nel sangue; una maggiore assunzione di calorie, che può portare a obesità e a un rischio maggiore di sviluppare il diabete; aumento di incidenza di infarto miocardico e ictus (o accidente cerebrovascolare).



Fig. 6 - "L'alcool, ecco il nemico". Tavola anti-alcolismo del dottor Galtier-Boissière, (pannelli murali Armand Colin, 1900)
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Panneau_scolaire_contre_l'alcoolisme.jpg

Le bevande alcoliche sono classificate come **cancerogeni di classe 1**, quindi responsabili della formazione di tumori. L'alcol etilico è considerato un fattore causale per il tumore al fegato; un fattore di rischio elevato per il tumore alla cavità orale, alla faringe, alla laringe e all'esofago; un fattore di rischio per il tumore all'intestino e alla mammella.

La tavola anti-alcolismo del dottor Galtier-Boissière d'inizio Novecento, riprodotta qui a lato (**Fig. 6**), elenca le turbe fisiche e psichiche indotte dal consumo di alcol, e illustra i gravi danni causati a stomaco, fegato, cuore, reni e cervello, oltre all'evidente decadimento fisico e delle facoltà mentali che l'alcol provoca al bevitore.

L'assunzione di alcol durante la gravidanza provoca effetti tossici gravi sul bambino. Nel primo trimestre, aumenta significativamente il rischio di aborto spontaneo. Nel bambino si osserva tipicamente la **sindrome alcolica fetale**, caratterizzata da tre condizioni: anomalie craniofacciali (tra cui microcefalia); disfunzioni del sistema nervoso centrale (iperattività, deficit di

⁴ http://www.cedostar.it/documenti/alcol_e_cuore.pdf

attenzione, ritardo mentale e disfunzioni dell'apprendimento); difetti del setto interatriale nel cuore e rallentamento della crescita. L'incidenza della sindrome alcolica fetale negli Stati Uniti è di circa 0,5-1 bambino su 1000 nati.⁵

IMPATTO SOCIALE – Sotto l'aspetto del danno sociale, l'alcol ha un impatto maggiore di tutte le droghe illegali. Il danno causato dall'alcol non interessa solo chi beve, ma si ripercuote anche sugli altri, sulla famiglia, sulla collettività. Uno dei problemi principali è la bassa percezione del rischio dell'impatto sociale dell'alcol.

Il consumo di questa sostanza è spesso causa di:

- danneggiamenti, lesioni, incidenti a danno di terzi: incidenti stradali, risse, violenza domestica, danni al patrimonio;
- problemi familiari: divorzi, separazioni, perdita della sicurezza economica e del benessere familiare, maltrattamento dei minori, perdita del lavoro;
- costi pagati dalla società: perdita di produttività, assenteismo, costi sanitari, contrasto agli atti di criminalità compiuti sotto gli effetti dell'alcol, costi della sicurezza, delle forze dell'ordine, costi sostenuti dalle assicurazioni, dal sistema carcerario, ecc.

In Italia (nazione che annovera un milione e mezzo di alcolisti, e dove, secondo i dati dell'ONA⁶, il consumo a rischio di alcol riguarda oltre otto milioni di persone, mentre sono più di quattro milioni i “*binge drinkers*”, ossia coloro che consumano più di 5-6 drink alcolici di fila in un breve periodo di tempo)⁷, il 41% degli omicidi è attribuibile al consumo di alcol.

Negli Stati Uniti d'America, dove si contano diciotto milioni di persone con problemi di alcol e dieci milioni di alcolisti, all'alcol sono imputabili i seguenti risultati:

- il 50% dei casi di maltrattamenti coniugali;
- il 38% dei casi di abusi sui minori;
- il 65% degli annegamenti;
- il 54% di persone condannate per crimini violenti (che hanno agito sotto l'effetto dell'alcol);
- il 49% di persone condannate per omicidio o tentato omicidio (che erano sotto l'effetto dell'alcol quando hanno commesso tali crimini).

ALCOL E INCIDENTI STRADALI – In Italia, dal 2002 il livello di alcolemia accettato per i guidatori è sceso da 80 a 50 mg/100mL. Ma sul sito web del Ministero della Salute viene specificato quanto segue: “Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida. Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcol-correlato è di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.”⁸

L'efficienza, sia mentale che fisica, è ridotta dall'alcol assunto in qualunque quantità. L'alcol (vino, sidro, birra, aperitivi alcolici, amari e superalcolici) determina un deterioramento dell'abilità di guida anche nel caso di un'alcolemia appena apprezzabile, la quale è già in grado di produrre i seguenti effetti:

⁵ <http://it.wikipedia.org/wiki/Etanolo>

⁶ ONA: Osservatorio Nazionale Alcol CNESPS presso l'Istituto Superiore di Sanità.

⁷ http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=86&area=Disturbi_psichici

⁸ http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_normativa_1861_ulterioriallegati_ulterioreallegato_1_alleg.pdf

- incapacità di fronteggiare gli imprevisti;
- tendenza a incorrere in incidenti senza causa apparente;
- facilità a distrarsi;
- sopravvalutazione delle proprie capacità o prudenza eccessiva;
- movimenti eccessivi del volante;
- imprecisione nell'abbordare le curve;
- tendenza a tenere il centro-strada;
- ridotte capacità di valutazione;
- recupero ritardato dopo abbagliamento;
- riflessi ritardati e ridotta discriminazione dei colori.⁹

La quota di popolazione giovanile che consuma alcol sta progressivamente aumentando; pertanto i giovani sono particolarmente esposti agli incidenti della strada. Un adolescente, che si ponga alla guida di un'autovettura dopo aver consumato bevande alcoliche, rappresenta una grave minaccia per sé e per gli altri.

Nel 2011 si sono registrati in Italia 205.638 incidenti stradali con lesioni a persone. Il numero dei morti (entro il 30° giorno) è stato di 3860, quello dei feriti ammonta a 292.019. Tra i 2690 conducenti deceduti a seguito di incidente stradale, i più colpiti sono individui compresi nella fascia di età tra i 20 e i 39 anni (1003 in totale); in particolare i giovani 20-24enni e gli adulti fra i 35 e i 39 anni.¹⁰ L'alcol gioca un ruolo fondamentale nel provocare incidenti e stragi del traffico stradale, essendone la causa in almeno il 50% dei casi.

ALCOL E INFORTUNI SUL LAVORO – L'Organizzazione Internazionale per il Lavoro (Agenzia delle Nazioni Unite) afferma che il 10-12% di tutti i lavoratori con età maggiore di 16 anni ha problemi legati all'abuso o alla dipendenza da alcol. Molti infortuni sul lavoro sono causati dall'alcol. Chi consuma bevande alcoliche sui luoghi di lavoro deve sapere che non esiste una dose di alcol priva di rischio (**Fig. 7**). **Il rischio è zero solo a livelli di non consumo!**



Fig. 7 - Nel celebre scatto degli undici operai in pausa pranzo, in cima al Rockefeller Center in costruzione, seduti su una trave sospesa a 244 metri d'altezza sopra New York (1932), il primo operaio (alla destra di chi legge) tiene in mano una bottiglia che ricorda una fiaschetta da tasca, ideata durante il periodo del Proibizionismo. Il bando sulla fabbricazione, vendita, importazione e trasporto di alcol negli USA ebbe termine nel 1933; pertanto non è ipotizzabile che quella fiaschetta contenga alcol, poiché la foto risale al 1932. Ma, se così non fosse, data l'estrema pericolosità della situazione, un sorso di alcol si rivelerebbe certamente fatale.

⁹ D. R. Laurence, *Farmacologia Clinica*, op. cit., 13.42.

¹⁰ <http://www.istat.it/it/archivio/73732>

L'alcol può rendere pericolosa qualunque attività lavorativa, poiché già a piccole dosi induce sensazione di stanchezza, rallenta i tempi di reazione, riduce la concentrazione, l'attenzione e la capacità di giudizio. L'alcol inoltre può alterare la percezione del pericolo, suscitando maggiore confidenza con il rischio e sopravvalutazione delle proprie capacità.¹¹

Alcuni studi valutano che gli infortuni dovuti al consumo di alcol siano il 10% - 20% di tutti gli infortuni. Altri studi, che hanno misurato l'alcolemia subito dopo l'infortunio sul lavoro, evidenziano che circa il 4% dei lavoratori infortunati presenta livelli elevati di alcol nel sangue. Prendendo in considerazione questi dati, è possibile affermare che il 4-20% degli infortuni lavorativi è alcol-correlato. Ciò significa che dei 940.000 infortuni sul lavoro, 37.000-188.000 hanno come causa il consumo di alcolici.¹² Inoltre, l'alcol potenzia l'effetto tossico di alcune sostanze presenti negli ambienti di lavoro con conseguenti danni, in particolare al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato cardiovascolare.

GIOVANI E ALCOL – L'età in cui si inizia a consumare alcol sta diminuendo in tutto il mondo. In Italia, dove esiste una forte cultura alcolista, i giovani sono prematuramente iniziati al consumo di alcolici: il primo bicchiere viene consumato a 11-12 anni, l'età più bassa dell'intera Unione Europea (media UE 14,5 anni). Negli adolescenti, l'alcol è la sostanza di abuso più comune. In Europa un decesso su quattro, tra quelli registrati nei giovani fra i 15 e i 29 anni, è dovuto all'alcol. L'alcol rappresenta dunque il primo fattore di rischio di invalidità, mortalità prematura e malattia cronica in questa fascia di età.¹³



Fig. 8 - Alcopops al Rum
(Immagine modificata, tratta da Wikipedia)

In quasi tutti i Paesi europei, il 60% dei ragazzi beve abitualmente alcol. Ma come mai tutti questi giovani si sono messi a bere? L'industria degli alcolici, per recuperare i minori consumi degli adulti ed estendere il mercato, ha fatto in modo che i giovani cominciassero a bere.

Così i produttori di alcol hanno confezionato gli *alcopops*: bevande colorate, servite in piccole bottiglie, con gradazione alcolica pari al 4-7%, cui sono stati aggiunti succhi di frutta o altri aromi, e il cui sapore dolce nasconde il gusto alcolico; sono pubblicizzati come drink rinfrescanti e dissetanti, che si bevono a qualsiasi ora del giorno (**Fig. 8**).

Dando a un giovane, che non ha mai bevuto alcol, una bibita a bassa gradazione alcolica, lo si aiuta a sviluppare un meccanismo di tolleranza all'alcol e a berne di più. In questo modo, lo scopo dei produttori di alcolici è raggiunto: l'alcol incomincia

¹¹ http://www.uniroma1.it/sites/default/files/allegati/110714_OpuscoloAlcool.pdf

¹² <http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/day/AlcolLavoro.pdf>

¹³ http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=86&area=Disturbi_psichici

ad essere introdotto nell'organismo di un adolescente, e ne condizionerà i comportamenti anche nell'età adulta.

Come le sigarette *mild* e *light* furono prodotte dall'industria del tabacco per indurre donne e giovani a fumare, così gli *alcopops* servono ad acchiappare i giovani, a fare in modo che inizino a bere prima e di più, senza neppure accorgersene, ingannati dal sapore di limone o ananas; ma intanto l'alcol entra in corpo e sviluppa tolleranza, cioè prepara a sopportare dosi maggiori.¹⁴

Giovani e adolescenti sono il bersaglio preferito delle campagne pubblicitarie, che presentano le bevande alcoliche come immagine di stili di vita da imitare. L'alcol viene sempre più percepito dai giovani come la sostanza inebriante per eccellenza, legale e facilmente reperibile ovunque. Bere in compagnia è proposto dai produttori di alcolici come un mezzo per facilitare la socializzazione e il successo nel gruppo.¹⁵

Gli studenti dei collegi nordamericani spendono ogni anno 5,5 miliardi di dollari per l'alcol; molto più di quanto essi spendano per tutte le bibite analcoliche e i libri messi insieme. A seguito di gravi fatti accaduti, molte università statunitensi hanno introdotto delle iniziative per ridurre il consumo di bevande alcoliche all'interno dei loro *campus*.

Le ripercussioni nei giovani del consumo di alcol non riguardano soltanto gli incidenti stradali ma, sempre più spesso, fenomeni di violenza e criminalità compiuti sotto l'influenza dell'alcol. Alcol e violenza costituiscono un binomio che sta sempre più impadronendosi delle società occidentali.

BINGE DRINKING – È sempre più diffusa tra i giovanissimi la pratica del *binge drinking*, che consiste nell'ubriacarsi fino allo stordimento in occasione di feste, di fine settimana o di singole serate trascorse in locali, insieme ad altre persone.



Fig. 9 - Binge drinking
(immagine tratta dal web)

Si beve per ubriacarsi, per fare baldoria, come appartenenza o omologazione al gruppo dei pari: se si beve, si è dentro il gruppo; se non si beve, si è emarginati. Lo scopo principale di queste “abbuffate alcoliche” è l'ubriacatura immediata e la perdita di controllo (**Fig. 9**). Il *binge drinking*, ossia l'assunzione di 5 o più bevande alcoliche in un intervallo di tempo più o meno breve, è assunto come moda giovanile. Uscire con gli amici è quasi inscindibile dal fatto di bere alcolici. Ma a causa dei suoi effetti a breve, medio e lungo termine, questa

pratica è uno dei più grandi problemi di salute al giorno d'oggi.

Il *binge drinking* colpisce soprattutto durante l'adolescenza e in prossimità della maturità, e ha conseguenze devastanti sulla salute fisica e mentale; inoltre questa pratica ha reso sempre più frequenti, tra i giovanissimi, gli episodi di coma etilico. Questo allarmante fenomeno è collegato a incidenti stradali, risse, aggressioni,

¹⁴ <http://www.rai.it/dl/Report/puntata/ContentItem-85d810f1-0c17-4570-a07b-635e4c75b6f6.html>

¹⁵ http://www.dors.it/marketing_sociale/docum/pubbl_regresso.pdf

violenze fisiche e sessuali, tentativi di suicidio, gravidanze indesiderate, aborti spontanei e procurati, infezione da HIV, ictus cerebrale, morte improvvisa, ecc. Nel medio termine, tale tipologia di consumo provoca danni irreversibili in una zona specializzata del cervello, l'ippocampo.¹⁶ Ciò conduce a declino cognitivo, perdita di memoria, demenza.

Secondo una recente ricerca, i giovani bevono perché: è divertente (36%); disinibisce (25%); rende felici (25%); fa dimenticare i problemi (14%). I *binge drinkers* sono attenti alla moda dell'*happy hour* ("ora felice"), che è la fascia oraria in cui alcuni bar e altri esercizi pubblici praticano sconti principalmente sulle bevande alcoliche e sui salatini (che stimolano il senso della sete, inducendo il cliente a bere di più). È una pratica di promozione delle vendite, nata nei paesi anglosassoni, per attirare la clientela nei *pub* dopo l'uscita dal lavoro, con l'offerta di consumazioni a prezzo ridotto per una o due ore nel tardo pomeriggio. La moda dell'*happy hour* incentiva il consumo di alcol, rendendolo accessibile in grandi quantità a basso prezzo.¹⁷ Consumare dosi elevate di superalcolici in un così ristretto intervallo di tempo provoca l'avvelenamento ematico (*overdose*), che può avere conseguenze letali. Si può anche rimanere soffocati dal proprio vomito.

Tra gli studenti americani, circa la metà dei maschi e il 39% delle femmine soffre di *binge drinking*. In Inghilterra questo problema costa alle casse del governo circa 20 miliardi di sterline all'anno, pari a 17 milioni di giorni lavorativi persi a causa di patologie alcol-correlate. Il costo sugli impiegati è stimato intorno ai 6,4 miliardi e il costo annuale sul sistema sanitario nazionale ammonta a circa 2,7 miliardi di sterline all'anno.¹⁸

DRUNKORESSIA – Il termine *drunkoressia* è stato coniato oltreoceano, dove sembra che questo folle stile di vita sia molto diffuso, soprattutto nelle università. Negli atenei americani, infatti, molte giovani donne dedite all'alcol scelgono di digiunare durante il giorno per poter bere molto alla sera senza correre il rischio di ingrassare. Il digiuno quindi servirebbe per bilanciare la massiccia quantità di calorie (un drink può arrivare a contenerne anche 500) assunta attraverso gli alcolici.¹⁹

Come evidenzia Emanuele Scafato, responsabile dell'Osservatorio Nazionale sull'Alcol dell'Istituto Superiore della Sanità: "Le modelle sono state le prime a scoprire che bere può aiutare a dimagrire, fornendo un senso di sazietà e quel minimo di calorie che servono per sopravvivere, così da fare a meno dei nutrienti. Al tempo stesso, avendo in precedenza digiunato, possono permettersi di bere durante i vari eventi, senza il timore di ingrassare."²⁰

In Italia questo preoccupante fenomeno interessa 300.000 adolescenti, in prevalenza tra i 14 e i 17 anni; l'80% è rappresentato da ragazze.

ALCOL E PUBBLICITÀ – In Italia, e in generale nei paesi mediterranei, il consumo di alcol fa parte della tradizione gastronomica ed è un'abitudine sociale diffusa e accettata; pertanto l'alcol non è percepito come un problema. In Italia si spendono ogni anno più di 12 miliardi di euro in bevande a contenuto alcolico. Ma

¹⁶ <http://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2012/PUBBLICAZIONI/rapporto%20istisan%20epidemiologia%20e%20monitoraggio%202012.pdf>

¹⁷ http://it.wikipedia.org/wiki/Happy_hour

¹⁸ http://it.wikipedia.org/wiki/Binge_drinking

¹⁹ <http://www.medicinalive.com/scienza-dell'alimentazione/anoressia-e-bulimia/drunkoressia-quando-alcolismo-e-anoressia-si-incontrano/>

²⁰ http://www.ilmessaggero.it/primopiano/cronaca/drunkoressia_ultima_emergenza_generazionale_arriva_dalle_modelle/notizie/249632.shtml

ogni anno, in Italia, circa 40.000 persone muoiono per cause alcol-correlate. 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% di tutte le cirrosi epatiche, il 41% degli omicidi, il 45% di tutti gli incidenti, il 9% delle invalidità o delle malattie croniche. L'alcol rappresenta la prima causa di morte tra i giovani fino all'età di 24 anni. L'alcol costa all'Italia (per mortalità, perdita di produttività, assenteismo, disoccupazione, costi sanitari, ecc.) circa 53 miliardi di euro all'anno (il 3,5% del PIL).²¹

Se un così impressionante numero di morti, malati e invalidi fosse causato da una malattia, il governo si attiverebbe subito per allertare la popolazione; per promuovere attività di ricerca scientifica al fine di trovare una cura o un vaccino; per informare le persone su come prevenire la possibilità di ammalarsi.

INVECE L'ALCOL È PUBBLICIZZATO OSSESSIVAMENTE, IN OGNI LUOGO, E CON TUTTI I MEZZI POSSIBILI (TELEVISIONE, CINEMA, RADIO, STAMPA, CARTELLONI PUBBLICITARI, INTERNET, ECC.).

Uno studio eseguito negli Stati Uniti ha dimostrato che, in particolare, i ragazzi più giovani sono molto sensibili ai messaggi pubblicitari trasmessi in televisione per incentivare il consumo di bevande alcoliche.²² Sempre negli Stati Uniti, i produttori di alcolici spendono ogni anno 1,42 miliardi di dollari per reclamizzare le bevande alcoliche. Con i soldi spesi ogni anno per fare pubblicità all'alcol si potrebbero sfamare 20 milioni di persone!

In Italia, la LEGGE 30 marzo 2001, n. 125 (*Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcol-correlati*) dice, fra l'altro: "È vietata la pubblicità che [...] rappresenti in modo positivo l'assunzione di bevande alcoliche e superalcoliche." Però nessuno la rispetta!

Nel Rapporto ISTISAN 10/5 sul consumo di alcol in Italia, si legge quanto segue: "[...] regole e norme di consumo [...] sono oggi appannaggio dei modelli televisivi pubblicitari, che stuzzicano (infatti si chiamano *teaser*²³), dicono cosa-come-quando e quanto bere: con immagini di frigoriferi colmi di bevande alcoliche; di donne felici che diventano il fulcro di una festa a base di noti aperitivi alcolici; di uomini che si trasformano in donne e viceversa; che ammiccano all'esigenza di trasgressione; di uomini bellissimi circondati da donne splendide in cornici ambientali da sogno; di uomini che bevono 'bicchieri' smisurati di superalcolici (successo sessuale, sociale, economico); di donne che scelgono l'uomo attraverso il sapore di un bacio dall'inconfondibile sapore di liquore. Eventi musicali, sportivi e persino culturali si avvalgono della sponsorizzazione delle bevande alcoliche contribuendo a una cultura del bere che associa in un legame indissolubile il divertimento, il tempo libero, l'attività sana con il consumo di alcol. [...] Tutto ciò contribuisce alla cultura nazionale dell'alcol."²⁴

BERE ALCOL È SEMPRE UN ATTO IRRESPONSABILE – Da alcuni anni i produttori di alcolici, davanti alle immani tragedie e ai disastri che il consumo di

²¹ <http://www.ilfattoquotidiano.it/2011/05/18/alcolismo-in-italia-un-problema-che-vale-53-miliardi-di-euro-lanno/112076/>

²² <http://www.fondazionezerono.org/alcolismo/ultime-notizie-alcolismo/effetto-pubblicita-consumo-alcool-adolescenti/>

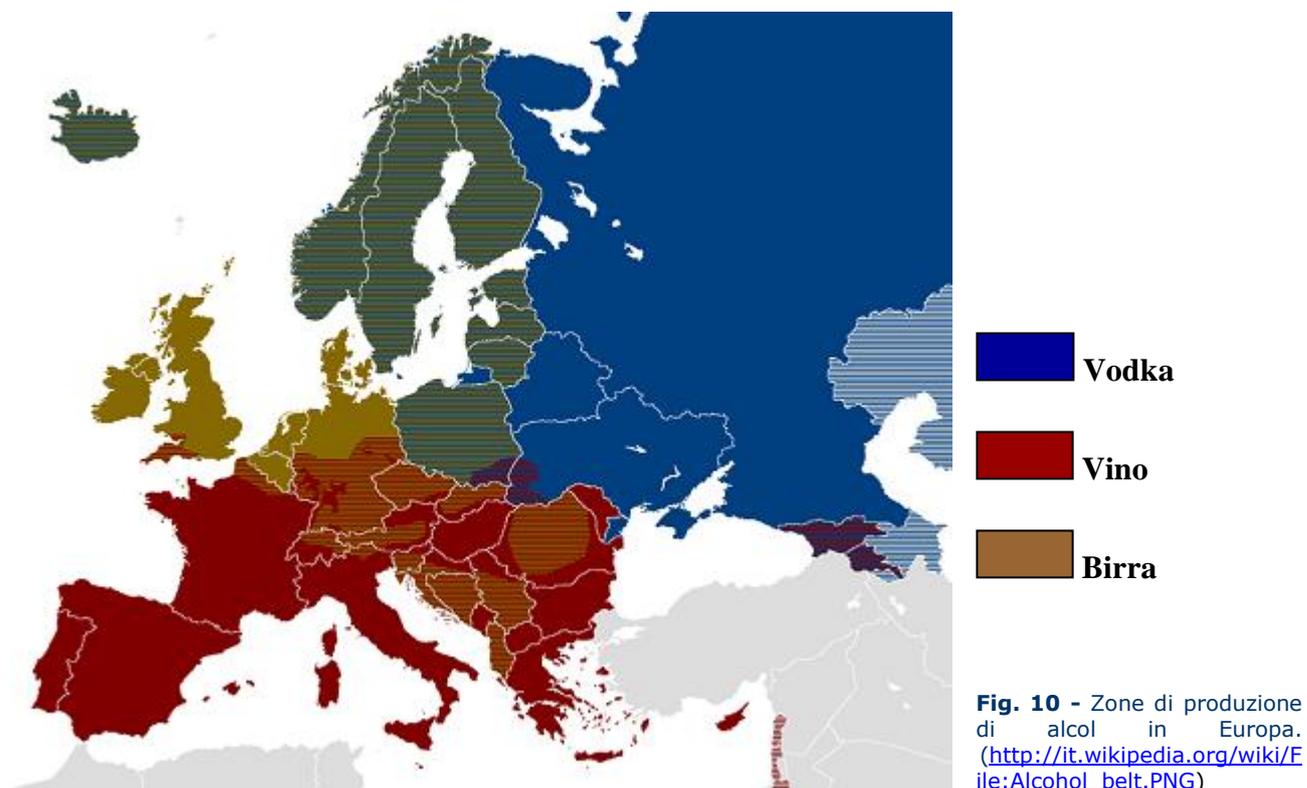
²³ In inglese, il verbo *tease* significa: stuzzicare. [NdC]

²⁴ http://www.sistemisanitari.it/info_salute/articoli/rapporto_ISTISAN_uso_alcol_Italia.html

alcol semina nel mondo, hanno lanciato lo slogan: “*Bevi responsabilmente*”. A prescindere dalle intenzioni sottese a questa iniziativa, tale propaganda costituisce una istigazione a bere alcol (“*Bevi*”, recita lo slogan). Ora, “Sia l’organizzazione mondiale della sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato al consumo anche moderato di bevande alcoliche, considerando il rischio che l’uso di alcol comporta per l’organismo. Inoltre gli individui che non bevono non possono e non devono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento.”²⁵

È stato ampiamente dimostrato che non esiste un livello di consumo di alcol esente da rischi. Solo a livelli di non consumo, il rischio è zero. Bere alcol è sempre un atto irresponsabile, in quanto – come si è evidenziato all’inizio di questo scritto – il nostro organismo non ha bisogno di alcol; l’alcol è una sostanza tossica, cancerogena e con una elevata capacità di indurre dipendenza; l’alcol determina danni praticamente in tutti gli organi.

LA MORTE COL BOLLINO DEI MONOPOLI DI STATO – Nella seguente rappresentazione grafica, sono evidenziate con diversi colori le zone di produzione di alcol in Europa (**Fig. 10**).



In Italia, nel 2012, sono stati prodotti 40,8 milioni di ettolitri di vino (il 16% della produzione mondiale), più liquori, birre e distillati, per un valore di circa 20 miliardi di euro (il 2% del nostro PIL); questo settore produttivo dà lavoro a più di mezzo milione di persone. E se l’alcol è un buon affare per chi lo produce, per lo Stato lo è due volte di più, perché sull’alcol (vino escluso) si pagano due tasse: l’IVA (come per tutti gli altri prodotti) e l’accisa.²⁶ Secondo i dati ISTAT, nel 2010 lo Stato ha incassato circa un miliardo di euro da accise sulla fabbricazione e vendita di alcolici.

²⁵ <http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/day/AlcolLavoro.pdf>

²⁶ <http://www.rai.it/dl/Report/puntata/ContentItem-85d810f1-0c17-4570-a07b-635e4c75b6f6.html>

Il contrassegno di Stato è applicato “a cavaliere” sull’apertura della confezione, in modo tale che l’apertura della stessa comporti la rottura della fascetta fiscale (Fig. 11).



Fig. 11 - Contrassegni di Stato su prodotti alcolici.



In Italia, le etichette applicate sulle confezioni di alcolici esaltano le presunte “qualità” del prodotto, e forniscono istruzioni sul modo migliore di servirlo; esse non contengono alcun messaggio di prevenzione per dissuadere i bevitori, né informazioni sui devastanti danni causati dall’alcol; e ciò perché i produttori temono un abbattimento dei consumi.

Le campagne di prevenzione costano, ma il loro costo è nulla se paragonato a quanto lo Stato spende per i danni provocati dall’alcol. Allora, perché lo Stato non si impegna per combattere il consumo di alcol?

Lo Stato, tramite la riscossione delle accise sugli alcolici, di fatto guadagna su una sostanza stupefacente; qualora decidesse di seguire la linea dura contro l’alcol, andrebbe contro i suoi stessi interessi, perdendo una non trascurabile entrata nel bilancio del Paese. Non si può essere spacciatori di alcolici e, al tempo stesso, dissuasori dall’acquisto!

Il Governo inglese, invece, ha deciso di intervenire contro la piaga dell’alcolismo, inserendo sulle etichette degli alcolici “pesanti” avvertimenti di pericolo, simili a quelli presenti sulle confezioni di sigarette. Ogni singola bottiglia che contiene vino, birra o altri alcolici messa in commercio, dovrà essere munita di messaggi ben visibili che informino i consumatori sulla pericolosità insita nel bere alcolici.

FALSE CREDENZE SULL’ALCOL

Ci sono molte false opinioni sull’alcol, ma – come diceva qualcuno – l’universalità di un’opinione non costituisce una prova, e non è nemmeno una probabilità che l’opinione sia corretta. Demoliamo, dunque, alcune false credenze circa i presunti “benefici” dell’alcol.

L’ALCOL AIUTA LA DIGESTIONE. NON È VERO!

Al contrario, la rallenta; produce ipersecrezione gastrica, e determina un alterato svuotamento dello stomaco. Ciò può portare a una maggiore sonnolenza dopo pranzo, che diminuisce pericolosamente i livelli di attenzione e vigilanza.

L’ALCOL È UN ALIMENTO. NON È VERO!

Al contrario di quanto comunemente si crede, l’alcol non è un nutriente (come lo sono le proteine, i carboidrati e i grassi); apporta 7 kcal per grammo, ma nonostante

questo, dal punto di vista energetico, non è un buon combustibile, perché brucia troppo rapidamente, sperperando una buona parte dell'energia sotto forma di calore, che l'organismo disperde facilmente a causa della vasodilatazione cutanea indotta. Il suo consumo risulta fonte di danno diretto a molti organi, tra cui i più vulnerabili sono – come si è già mostrato – il fegato e il sistema nervoso centrale.²⁷

IL VINO FA “BUON SANGUE”. NON È VERO!

Il consumo di alcol può causare varie forme di anemia; inoltre, bere alcol – anche in piccole quantità – fa aumentare i livelli di trigliceridi nel sangue; alti livelli di trigliceridi accrescono il rischio di malattie cardiache e coronaropatie.

L'ALCOL RISCALDA. NON È VERO!

In realtà, la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento. Nelle lavorazioni all'aperto o in luoghi a bassa temperatura, l'alcol espone il lavoratore al rischio di subire gli effetti del freddo.

LE BEVANDE ALCOLICHE DISSETANO. NON È VERO!

Al contrario, provocano disidratazione; infatti l'alcol richiede una maggiore quantità di liquidi per il suo metabolismo e aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico,²⁸ facendo quindi aumentare la sensazione di sete. Ciò può portare, nelle lavorazioni esposte a fonti di calore o a lavori all'aperto, ad aumentare il consumo di alcolici, determinando un aumento dei rischi di subire un infortunio.

L'ALCOL FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE. NON È VERO!

L'alcol disinibisce, ossia rimuove i freni inibitori, abbattendo così la capacità di controllare e frenare i propri impulsi; rende maggiormente suscettibili, irritabili e violenti, per cui non si accettano critiche sul proprio operato; si è meno disponibili al confronto, producendo situazioni di scontro e di conflitto. Inoltre, superata l'iniziale fase euforica, l'alcol agisce come potente depressivo.

L'ALCOL DÀ FORZA. NON È VERO!

L'alcol è un sedativo che produce una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Ciò può portare a sopravvalutare le proprie forze e capacità, esponendo sé e gli altri lavoratori a rischi. Solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare. Inoltre, chi svolge lavori pesanti non elimina più in fretta l'alcol rispetto ai lavoratori sedentari.

L'ALCOL AIUTA A RIPRENDERSI DA UNO SHOCK. NON È VERO!

Al contrario, provocando vasodilatazione periferica, l'alcol determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.²⁹

²⁷ <http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/day/AlcolLavoro.pdf>

²⁸ *Ormone antidiuretico* (ADH) o *vasopressina*, ormone che promuove la concentrazione delle urine inducendo i reni a conservare i fluidi. L'alcol etilico riduce la secrezione di vasopressina. La conseguente riduzione del riassorbimento di acqua dal filtrato glomerulare contribuisce all'aumento della diuresi che si osserva in seguito ad ingestione di alcol. Gli alcolisti cronici infatti mostrano segni di disidratazione.

²⁹ <http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/day/AlcolLavoro.pdf>

Lo scrittore francese Miguel Zamacoïs (1866-1955) ha dato una definizione dell'alcol che corrisponde alla realtà dei fatti: "Alcol: sostanza che uccide chi è vivo e conserva chi è morto."



Nella seconda parte di questo studio:

“Che cosa dice la Bibbia riguardo al consumo moderato di alcolici?”

(© Riproduzione riservata - Dr. Orietta Nasini - 2012)

[https://www.ilcoraggiodiester.it/public/Consigli%20mortal%20\(L'alcol%20-%20I%20parte\).pdf](https://www.ilcoraggiodiester.it/public/Consigli%20mortal%20(L'alcol%20-%20I%20parte).pdf)