

In silenzio l'alcol distrugge il nostro cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 59 anni, due nipoti di 14 e 16 anni e sono molto preoccupata per il dilagare dell'uso dell'alcol tra i giovanissimi. Abito sopra un bar che propone “happy hour”, frequentato da ragazzi e ragazze, allegre se non brille già all'ora di cena: che tristezza questo buttarsi via! Una donna ubriaca perde dignità. Ma rischia anche tanto: leggevo della ragazza australiana tutta sanguinante per un rapporto “consenziente” anche se era ubriaca. Ma questi giornali pensano che siamo tutti scemi? Come si fa a ritenere che ci sia consenso se una è ubriaca? Come far capire a queste ragazze che la sobrietà ci protegge da tanti guai?”.

Nonna preoccupata (Latina)

Gentile signora, condivido la sua preoccupazione e anche la sua giustissima critica all'errato uso del termine “consenso”, in caso di ubriachezza. Per dare un consenso, a qualsivoglia scelta e attività, bisogna essere “in grado di intendere e di volere”: entrambe queste essenziali capacità del cervello sono alterate dall'alcol. Quindi, diciamolo chiaro una volta per tutte: l'ubriachezza esclude nei fatti le condizioni biologiche, cerebrali e mentali, necessarie e indispensabili (ancorché non sufficienti) per poter dare il consenso, anche ad un rapporto.

L'effetto tossico dell'alcol dipende da diverse variabili: il sesso innanzitutto. Le donne sono molto più vulnerabili, perché il nostro fegato ha la metà della capacità di metabolizzare, e quindi eliminare l'alcol, rispetto ai maschi. A parità di dose, per esempio due lattine di birra, il ragazzo può essere sobrio e la ragazza avere già una netta alterazione della capacità di giudizio, e, di conseguenza, di autoprotezione. Altri fattori che condizionano la sensibilità all'alcol includono:

- la genetica: alcune persone “sopportano” l'alcol meglio di altre;
- l'età: il cervello dei giovani è più vulnerabile all'effetto tossico dell'alcol, che può dare più rapidamente danni permanenti;
- le condizioni in cui si beve: se a stomaco vuoto, l'assorbimento è molto più rapido e gli effetti tossici sul giudizio più veloci e pervadenti;
- l'abitudine al bere: può dare l'illusione di “sopportare” meglio l'alcol.

In realtà, le sostanze derivate dal metabolismo dell'alcol danneggiano silenziosamente sia le cellule nervose, i neuroni, sia i circuiti che connettono le diverse aree del cervello, con un danno specifico sui centri che regolano la memoria e l'impulsività. Inoltre ledono fegato e salute, sia per il danno tossico specifico, sia per le carenze qualitative alimentari che si associano al bere. La vulnerabilità del cervello è poi ulteriormente potenziata dalla carenza di sonno, così diffusa fra i giovanissimi, e dall'effetto sommatorio con le droghe.

Genitori, nonni, insegnanti dovrebbero educare, spiegare, non stancarsi di vegliare, dare regole chiare e farle rispettare: la salute di un figlio è un bene troppo prezioso per lasciarlo distruggere dall'alcol!

Prevenire e curare – Perché un figlio beve?

Vostro figlio/a è già tornato a casa allegro o ubriaco più di una volta? E' urgente non banalizzare, e interrogarsi: perché lo fa?

- Per ignoranza sui rischi e sui danni da alcol: informatelo bene!

- Per conformismo verso gli amici: va aiutato ad aumentare l'autostima, la fiducia in sé e la capacità di dire di no, anche nel suo gruppo

- Per superare l'ansia di non essere accettato: può essere indicato un aiuto psicologico

- Per depressione, senso di fallimento, sfiducia nella vita: questo è un semaforo rosso sul bisogno urgente di un aiuto, anche medico, qualificato

In sintesi: capire, per aiutare. Ma anche dare regole chiare, perché da tante tragedie da alcol (dai danni cerebrali agli incidenti gravi, per sé o per gli altri, a stupri e violenze) non si torna indietro. E "dopo" può essere davvero troppo tardi.
