

## Genitori, attenti all'alcol

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Sono disperata. Mia figlia, 17 anni, è viva per miracolo, per un brutto incidente occorso in auto: l'amico alla guida aveva bevuto molto ed è finito fuori strada. Lui e un'altra amica che era con loro sono in coma, lei si è rotta il femore e l'omero ed è gonfia di lividi e tagli. Oltre al dolore mi sento in colpa perché non mi ero mai accorta che lei o i suoi amici bevessero. Da che cosa avrei dovuto capirlo? Non so darmi pace. Come ho potuto essere così cieca! Ma nemmeno gli altri genitori se ne erano accorti. Siamo una generazione di padri e madri ciechi? Le scrivo perché so che la sua rubrica è molto seguita: ci dica tutti i segni che ci possono aiutare a riconoscere che un figlio o una figlia bevono alcolici fuori casa. E vorrei lanciare un appello a tutti i genitori: state attenti all'alcol. In un attimo potete perdere un figlio per questo!".

Luisa V. (Verona)

Intuisco la sua disperazione, gentile signora! E i sensi di colpa, tremendi, che ogni genitore prova quando l'atroce pensiero "Avrei potuto evitarlo, se solo avessi capito, se me ne fossi accorta/o, se avessi vigilato di più..." si affaccia alla sua mente. Il dolore raddoppia, triplica, perché il senso di responsabilità fa sentire da un lato inadeguati e dall'altro colpevoli. Un sentimento diffuso, dopo il dramma: due morti su cinque per incidenti d'auto sono dovuti all'alcol, con proporzioni più alte tra i giovani. Di fatto, una strage. E condivido il suo appello: sì, genitori, lettori e lettrici, dedicate più attenzione ai vostri figli, anche dal punto di vista del consumo di alcol e droghe. Purtroppo la "cecità" su questo fronte, è dilagante. In un recente studio venivano interrogati contemporaneamente sul consumo di alcol, in due stanze diverse, i genitori e le figlie di età inferiore ai 15 anni, quindi giovanissime: solo il 4% dei genitori aveva intuito o scoperto che la figlia beveva, contro il 22% delle ragazzine che ammetteva di farlo una o più volte a settimana. E un altro studio italiano ci dice che ben il 35% delle adolescenti al di sotto dei 15 anni fa già uso di alcolici: il problema quindi esiste ed è grave, anche perché la percentuale sale rapidamente in adolescenti di età maggiore.

Come capire se un figlio fa uso di alcol?

Il modo più semplice e immediato è controllare le condizioni mentali e fisiche in cui rientra a casa, anche d'estate al mare, quando gli orari diventano più elastici. Molti genitori invece dormono, pensando così di essere più democratici, più moderni, più giusti. No, il controllo fa parte dei compiti dei genitori, fino alla maggiore età (e, finché un figlio resta in casa, anche un po' dopo...). I segni di uno stato mentale alterato dall'alcol, anche senza arrivare alla franca ubriachezza, sono molteplici: il parlare "impastato"; la confusione e la scarsa coordinazione; la sonnolenza torpida al rientro; i tremori; l'agitazione; la nausea e il vomito; ma anche, nel tempo, depressione, aumento di peso, svogliatezza, scarsa attenzione, difficoltà scolastiche; con l'uso cronico, diventano più evidenti i black-out di concentrazione e perdita di memoria, le alterazioni violente dell'umore, impulsività, aggressività alternata a letargia, nonché, appunto,

l'aumentata vulnerabilità ad incidenti stradali e domestici.

Nel dubbio, perché non usare un etilometro domestico monouso? Io lo raccomando: se tutti i genitori lo usassero al momento del rientro dei figli, avrebbero immediatamente la percezione di che cosa sta succedendo, e con che livello di gravità, senza tante discussioni, dinieghi e irritazioni. Un dato obiettivo, da cui partire per riprendere contatto con i propri figli, il loro cuore e il loro futuro. Parlando con chiarezza dei rischi dell'alcol, che non vanno mai banalizzati. Anzi, si dovrebbe educare i figli a fare loro stessi il test, all'uscita da discoteche o feste varie, prima di decidere chi tra loro guiderà nel ritorno a casa. Ancora meglio, bisognerebbe fare come nei Paesi anglosassoni: si decide a inizio serata chi guiderà al rientro, e lui o lei non bevono. Questo non elimina il problema dell'alcol, ma ne può ridurre drasticamente il costo in vite perdute e in incidenti gravissimi con lesioni fisiche e/o mentali permanenti.

Gentile signora Luisa, auguri di cuore per sua figlia, i suoi più sfortunati amici, e i tanti ragazzi e ragazze che perdono vita o salute per aver sottovalutato il rischio di bere vino, birra e altri alcolici senza misura.

Prevenire e curare – Alcol: mai banalizzare!

- L'inizio è insidiosamente tranquillo: birra, vino o aperitivi dolci con succhi di frutta leggermente alcolici e un po' di vino, che gli adolescenti bevono come fosse acqua, ritenendo che queste bibite siano più sicure dei superalcolici. In realtà è la quantità di alcol globale ingerita che conta, non quello che si beve;

- insidiose anche le "happy hour" alcoliche: all'ora di cena molti adolescenti hanno già un tasso di alcol nelle vene pericoloso per sé – anche sul motorino – e per gli altri, se alla guida di un'auto;

- la crescente abitudine all'alcol crea dipendenza ma anche assuefazione a quantità sempre maggiori: l'illusorio "lo reggo bene" fa ulteriormente sottostimare le pesanti conseguenze, a breve e lungo termine.

Ecco perché, anche sull'alcol, con i figli è meglio parlare chiaro, e in modo autorevole. Ed essere vigili!