

Donne, attenzione ai danni dell'alcol

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Mia madre mi ha sempre detto che l'alcol fa più male alle donne perché che sono più sensibili e che, perciò, non dovrebbero bere. Mia figlia, 17 enne, e le sue amiche, invece, non rinunciano all'happy hour neanche morte. Se insisto sul fatto che l'alcol fa male mi rispondono che è il solito discorso vetero sulla presunta debolezza/inferiorità femminile e che oggi bevono tutte senza problemi. Può spiegarlo lei perché l'alcol fa più danni alle donne?”.

Caterina T. (Pordenone)

Volentieri, gentile signora, anche perché la banalizzazione dei danni dell'alcol, soprattutto nelle donne, sta aumentando nettamente la vulnerabilità femminile a questa bevanda. Basti dire che in Italia circa il 57% delle donne beve alcolici (dati 2010) e 15.057 alcoliste sono in trattamento presso il Servizio Sanitario Nazionale.

Gli effetti dannosi dell'alcol dipendono direttamente dall'alcolemia, ossia dalla concentrazione di alcol nel sangue: più alta l'alcolemia, maggiori gli effetti. L'alcolemia dipende da quanto alcol ingeriamo, ma anche da come beviamo, e gli effetti negativi sono associati a tre situazioni: bere troppo, bere troppo spesso, bere troppo velocemente e senza mangiare o quasi. In questo senso l'happy hour alcolica è pericolosissima: il “social drinking”, il bere in compagnia, aumenta l'accettabilità sociale del bere, ne potenzia gli effetti euforizzanti e facilitanti dei rapporti interpersonali (perché disinibisce e rende “più simpatici”) e ne silenzia i rischi.

E' vero: nella donna i danni da alcol si manifestano con sintomi più gravi rispetto all'uomo e in tempi più brevi di uso/abuso. La “vulnerabilità” femminile è spiegabile da differenze fisiche legate a: 1. diversa struttura corporea, rispetto all'uomo. Nella donna la massa corporea è generalmente inferiore a quella maschile ed è minore anche l'acqua corporea, perché la donna ha fisiologicamente più tessuto grasso. L'alcol diffonde meno nei tessuti e, a parità di alcol ingerito, l'alcolemia della donna è più alta; 2. diversa attività degli enzimi (“alcol deidrogenasi”), proteine che metabolizzano l'alcol e lo eliminano. Nelle donne l'attività di questi “neutralizzatori” è nettamente più bassa rispetto ai maschi; 3. diverso profilo ormonale: gli estrogeni sembrano aumentare la sensibilità del fegato al danno da alcol, con una vulnerabilità che è massima in fase premenstruale (quando le donne tendono a bere di più per combattere sindrome premenstruale e depressione).

L'alcol danneggia (anche) il cervello: colpisce le cellule nervose della corteccia orbito-frontale, che coordina emozioni, motivazioni e decisioni, e dell'ippocampo, area centrale dell'apprendimento e della memoria.

In margine, annoto che perfino nella libertina Roma imperiale, in cui la libertà (anche) sessuale femminile era elevata, alle donne non era consentito bere, perché si riteneva che tale comportamento avesse effetti brutali su capacità di controllo, consapevolezza, attrattività, stile e bellezza. Che altro dire?

Prevenire e curare – Alcol e salute del seno

L'alcol aumenta la vulnerabilità del seno a sviluppare patologie:

- la frequenza di lesioni benigne al seno nelle giovani risulta 5,5 volte maggiore in chi beve alcol tutti i giorni rispetto a chi è astemia o beve solo una volta alla settimana;
- il rischio relativo di tumori al seno aumenta del 75% nelle donne che bevono due unità alcoliche al giorno o più (due bicchieri di vino, oppure due superalcolici, oppure due birre), rispetto a chi non beve, con effetto maggiore nelle giovani.

Tutti parlano di rischio di cancro al seno da ormoni, perché di alcol, molto più dannoso, non si parla mai?

Alcol e salute femminile - Documenti disponibili sul sito della Fondazione Graziottin

- La donna, l'alcol e il ciclo della vita: ciò che le donne (e non solo) dovrebbero sapere - Prima parte
 - La donna, l'alcol e il ciclo della vita: ciò che le donne (e non solo) dovrebbero sapere - Seconda parte
 - Contraccezione e comportamenti a rischio dell'adolescente
-
-