

Alcol e adolescenti: i meccanismi della seduzione, i danni della dipendenza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Genitori, attenti: l'alcol è un seduttore potente. In queste feste con emozioni a chiaroscuri, colorate in superficie, inquiete e preoccupate nei sotterranei dell'anima, l'alcol è un conquistatore sottovalutato di corpi e cervelli. Ancor più in corso di pandemia, anche per l'home delivery, la consegna di alcolici a casa. Nel 2020 (dati ISTAT), l'uso di alcol in Italia è aumentato del 23,6% per i maschi e del 9,7% per le femmine. Inquietante l'aumento delle giovani consumatrici a rischio, tra i 14 e i 17 anni, che per la prima volta superano per numerosità i coetanei (F=30,5%; M=28,4%).

Genitori, dove siete? I giovani sono oggi più vulnerabili agli effetti sinistri dell'alcol, in parallelo alla crescente promozione sociale del suo ruolo "cool", fresco, figo, di tendenza. L'alcol abitua all'uso con molteplici strategie. Come tutti i seduttori, per prima cosa si fa credere amico. Subito aiuta ad abbassare l'ansia sociale. Due bicchieri, e già ogni ragazzo/a si sente più simpatico e divertente. I più timidi e fragili sono i più vulnerabili: l'alcol dà loro la spinta per uscire dall'ombra dell'isolamento, dalla sensazione di invisibilità sociale, dall'emarginazione nel gruppo. Aumenta la sensazione di valore personale, tramite quell'euforia leggera che distorce insidiosa il giudizio su di sé, sugli altri, sulle situazioni. Aumenta la disinibizione, molto più pericolosa per le ragazze, doppiamente vulnerabili agli effetti mentali e comportamentali dell'alcol, rispetto ai coetanei maschi, perché hanno meno della metà dell'enzima che lo elimina. Rallenta i riflessi e riduce la sensazione di pericolo: binomio nefasto alla guida. Può aumentare l'impulsività e l'aggressività in gruppo, aumentando il senso di impunità.

Come fa l'alcol ad avere effetti così pervasivi e pericolosi? Fin dall'inizio agisce sul microbiota intestinale, sui trilioni di microrganismi che abitano nel nostro intestino, potenti registi della nostra salute fisica e mentale. Nell'uso sia acuto, con più di 6 unità alcoliche ("binge drinking"), già diffuso negli under 14, e praticato dal 16% dei giovani tra i 18 e i 24 anni (ISTAT 2021), sia cronico, modifica la composizione delle diverse tribù di germi che ci abitano, causando una disbiosi "alcolica". Uno squilibrio invisibile e potente, con effetto più grave nei più giovani. Il microbiota ha un codice genetico, il microbioma, raffinato e articolato, fatto di oltre 3.300.000 geni, contro i nostri 23.000. Lavora per noi, o contro di noi, a seconda di come ci comportiamo, anche dal punto di vista alimentare e alcolico. Il primo agente della voglia di alcol è proprio il microbiota, con il suo gemello, il cervello viscerale. Sono loro che pilotano il bisogno di bere, che causano la nausea o il vomito post sbornia, ma anche il bisogno di alcol fino alla dipendenza, che sembra nascere prima nei visceri, poi nel sistema nervoso centrale. Anche la tossicità epatica da alcol nasce per prima nel microbiota. Se alterato, infiamma la parete intestinale. Ne riduce la capacità di essere una frontiera dinamica e selettiva: consente invece il passaggio nel sangue di molecole infiammatorie, le citochine, di sostanze allergizzanti e di microrganismi, con un progressivo danno del fegato. L'alcol seduce in parallelo il sistema nervoso centrale.

Happy hours e social drinking variamente declinati hanno ridotto lo stigma sociale che una volta

colpiva i bevitori e le donne, anzi ne hanno stravolto il segno. Oggi viene quasi guardata con sospetto la persona che non beve («Ma come, non vuoi stare in compagnia?»). Sul sistema nervoso centrale l'azione seduttiva fa un percorso singolare: più si beve, più sono lese le capacità di apprendere, di fare sport, di lavorare, di ottenere risultati, di avere un pensiero lucido, calmo ed efficace, di trovare soluzioni. Il cervello e le sue funzioni affondano pian piano nella nebbia. Aumentano il senso di frustrazione, di fallimento, di inadeguatezza, inammissibili anche a se stessi. Ed ecco il seduttore, l'alcol, che per qualche ora riaccende illusorio le luci della ribalta, nel gruppo di conoscenti o amici. Luci che si spengono, quando finisce l'effetto. Quel buio è intollerabile. E mentre il microbiota aumenta la voglia fisica di alcol, nel quartier generale del sistema nervoso centrale si smarriscono le coordinate del saper vivere emotivo, affettivo, scolastico, professionale, sessuale.

L'alcol, seduttore e vampiro di vita, presenta un conto sempre più salato. Lento o rapido, se con un incidente devasta o uccide. Genitori, se amate figli e figlie, allertatevi: etilometro a casa, al rientro serale o notturno. Per cogliere le prime battute del seduttore alcolico e correre ai ripari, prima che sia troppo tardi. E interrogarvi sul perché di questa deriva di figli che credevate di conoscere e aver educato.