

## Alcol: un pericolo totale per la donna e la sua salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 23 anni e sono single. Con le mie amiche vado spesso a ballare, e noto che alcune di loro tendono a bere parecchio, soprattutto il sabato sera. Io preferisco tenermi il più possibile, ma loro sembrano effettivamente divertirsi molto più di me e mi incoraggiano a “darmi una mossa”. Fra l’altro, mi hanno detto che l’alcol favorisce il desiderio e aiuta a provare sensazioni più intense, quando si fa l’amore... Che cosa c’è di vero? Da un lato sarei molto curiosa di vedere anch’io l’effetto che fa, ma dall’altro ho paura di farmi del male”.

Serena (Milano)

Cara Serena, apprezzo molto il tuo buon senso e la tua prudenza: questo è il vero volersi bene, letteralmente! E fai benissimo a controllarti, anche quando le tue amiche sembrano divertirsi più di te. L’alcol funziona essenzialmente come un ansiolitico centrale: riduce quindi l’ansia (anche da prestazione, oggi così diffusa anche tra le giovani donne!) e disinibisce. Nell’immediato può favorire allegria e buon umore, la propensione a relazioni sociali disinibite e anche il piacere fisico, ma nel lungo termine presenta sempre un conto molto salato sul piano della salute generale e sessuale.

L’alcol illude perché scioglie momentaneamente i vincoli dell’educazione e delle inibizioni, allentando il controllo che il lobo frontale del cervello (equivalente neurochimico del “super-Io” freudiano) esercita sui nostri comportamenti istintivi. In tal modo, riduce i sentimenti di inadeguatezza, inferiorità o estraneità, aumenta l’euforia, attenua la timidezza, facilitando i contatti e un apparente senso di familiarità e intimità con tutti. Ma la “luna di miele” con il bicchiere dura poco.

Il primo problema nasce dal fatto che l’alcol induce un aumento degli enzimi epatici che lo smaltiscono: con il tempo, quindi, sono necessarie dosi crescenti per ottenere lo stesso effetto euforizzante. Ed è questa subdola progressione che a lungo andare crea dipendenza fisica e psichica, senza che la persona nemmeno se ne accorga.

Queste dosi crescenti comportano gravi pericoli a carico del fegato, dell’osso, del metabolismo generale, ma anche – aspetto tanto terribile quanto poco noto – un aumento significativo del rischio di tumore alla mammella (vedi box 1). Il cervello presenta poi una specifica vulnerabilità, per la lenta tossicità che l’alcol ha sulle cellule nervose, soprattutto del sistema che regola la memoria.

Dal punto di vista sessuale, dopo l’ingannevole disinibizione iniziale, si ha invece un progressivo impoverimento del desiderio, dell’eccitazione e della capacità orgasmica. L’effetto negativo sulla funzione sessuale è mediato da molteplici fattori. Innanzitutto, l’alcol è tossico per i vasi sanguigni, e quindi tende ad attenuare la risposta genitale. Inoltre altera l’attività ovarica, e gli squilibri ormonali che ne derivano possono contribuire al decadimento della risposta sessuale. L’orgasmo infine viene leso non solo perché l’alcol riduce l’eccitazione mentale e fisica, ma anche perché l’abuso si associa spesso a un’alimentazione inadeguata, carente di sostanze essenziali per l’organismo, e/o a stati di ansia e depressione mascherati, nemici in sé della sessualità.

Infine, un basso livello di testosterone, che spesso si associa all'eccesso di alcol, può contribuire alla riduzione del piacere anche nella donna.

Non ultimo, l'alcol espone a gravi rischi personali perché appanna la capacità di percepire le situazioni di rischio e di farvi fronte in modo adeguato (vedi box 2).

Per concludere, quanto si può bere al giorno senza correre rischi? Per gli uomini, la regola aurea è quella di non superare mai i 20 grammi di alcol al giorno, tenendo presente che la metà di questa quantità (10 grammi) è contenuta in un bicchiere di vino (100 cc), o in un boccale di birra da un quarto di litro, o in un bicchierino di liquore da 30 cc. Per le donne, però, questo limite deve essere dimezzato, perché la donna è biologicamente molto più sensibile dell'uomo agli effetti negativi dell'alcol su tutti gli organi.

Per noi signore, al massimo un bicchiere di vino al giorno (meglio se rosso: contiene il resveratrolo, un potente antiossidante) deve bastare: in questo modo si resta al di sotto della soglia di rischio, senza rinunciare al piacere di abbinare a un buon piatto un sorso di qualità.

---

---

#### Tutti i rischi dell'alcol

Lo dicono i ricercatori del National Institute of Health di Bethesda (Maryland, USA), che hanno esaminato 43.093 adulti di ambo i sessi: le donne sono più sensibili degli uomini agli effetti dannosi dell'alcol, e a dosi più basse. Al punto che nell'uomo la soglia di rischio è di 14 unità alcoliche alla settimana (due al giorno in media). Nella donna, questa soglia è di 7 unità alcoliche alla settimana. In particolare:

- nelle donne l'alcol resta in circolo per più tempo, disinibisce di più e ha una maggiore tossicità per il cervello, il fegato e il pancreas;
- gli estrogeni e il progesterone potenziano l'azione dell'alcol;
- l'alcol aumenta il rischio di tumore al seno: secondo un recente studio giapponese, condotto su 50.757 donne tra i 40 e i 69 anni, e pubblicato sull'International Journal of Cancer, dimostra come bere due unità alcoliche al giorno (i due bicchieri di vino, uno a pranzo e uno a cena, che molti considerano la normalità!) aumenti del 75% il rischio relativo di carcinoma della mammella, con un effetto maggiore per le donne in età fertile.

In gravidanza, infine, non esiste una dose minima sicura per la salute e lo sviluppo del feto: in quei nove magici mesi, quindi, è meglio astenersi del tutto!

---

---

#### L'autoprotezione inizia dal non bere

L'alcol non solo disinibisce, ma abbassa la capacità di autoprotezione fisica e sessuale, un rischio oggi particolarmente forte per le adolescenti. Molti studi documentano infatti che l'effetto dell'alcol aumenta in modo significativo il pericolo di:

- rapporti non desiderati e non consenzienti: un numero crescente di "prime volte" avviene oggi mentre la ragazza è ubriaca;
  - contrarre malattie sessualmente trasmesse: dopo aver bevuto, anche la donna che normalmente impone l'uso del profilattico è meno assertiva e finisce per accettare rapporti non protetti, con il rischio di contrarre infezioni soprattutto da Papillomavirus e Chlamydia;
-

- avere un concepimento non desiderato, che spesso esita poi in aborto volontario;
  - subire un'aggressione sessuale;
  - perdere progressivamente l'autostima e la fiducia in sé.
- 
-