

Ragazzi, a tutta birra...

Negli ultimi 20 anni c'è stata una diminuzione del consumo procapite di alcol, ma il numero dei fruitori di bevande alcoliche risulta in progressivo aumento, soprattutto tra i giovani. Questa tendenza si accompagna ad un consumo che non rispecchia più la tradizione italiana bensì ricalca le abitudini del Nord Europa con l'atteggiamento del bere fuori pasto.

Tra i giovani la percentuale dei bevitori fuori pasto si è più che raddoppiata nell'ultimo decennio. In un recentissimo rapporto, sulle abitudini e stili di vita dei nostri adolescenti, redatto dalla Società Italiana di Pediatria si evidenzia come l'assunzione di alcol sia diffusa tra i giovani; la maggior parte degli intervistati consuma bevande alcoliche e la percentuale è maggiore fra i maschi. L'età in cui i ragazzi iniziano a bere è precoce (12-14 anni) e il consumo aumenta con l'aumentare dell'età; benché la maggior parte degli intervistati dimostri una buona conoscenza e sia consapevole dei danni indotti dall'alcol nello stesso tempo dichiara di bere perché fa star bene in compagnia o perché piace. Il sabato è la sera dedicata al bere, il giorno della bevuta compulsiva, il bere per ubriacarsi; dilaga il fenomeno del binge drinking cioè bere 6 o più bicchieri in una sola serata. L'organismo col tempo diventa tollerante infatti se all'inizio bastano un paio di bicchieri per sentirsi brillanti in compagnia, successivamente ne serviranno di più per ottenere lo stesso scopo. Il risultato è l'ubriacatura che comporta gravi conseguenze per la salute propria e di altri. Nel 2008 più del 10% degli adolescenti intervistati dichiara di essersi ubriacato almeno una volta nel corso dell'anno, la stessa percentuale interessa le femmine con un aumento rispetto all'anno precedente del 12%. I luoghi ove preferibilmente consumano le bevande sono le feste e i locali e il conseguente consumo è legato al piacere e al divertimento. Spesso il bere è un mezzo di auto terapia per cercare di dimenticare i propri problemi, un mezzo per essere accettati dal gruppo. I giovani bevono vino, birra, superalcolici (in netto aumento rispetto a un tempo), ma attenzione soprattutto a alcolpops, bevande gasate, mascherate da analcolici, servite molto fredde in modo da nascondere il gusto dell'alcol che inducono a berne a ripetizione. Ma queste bottiglie dall'aspetto esteriore accattivante, contengono rum o vodka e hanno una gradazione tra i 4 e 7 gradi, quindi più di una birra; infatti noti alcolici abitualmente consumati dagli adulti come aperitivi, sono le bibite preferite dai giovanissimi (12-13 anni), senonché a quell'età i ragazzi non dovrebbero bere alcol per l'incapacità dell'organismo di metabolizzarlo. Infatti fino a 20 anni l'alcol non viene "digerito" dal fegato per carenza degli enzimi preposti, quindi l'etanolo "circola" per più tempo e in maggior quantità. Uno degli organi più vulnerabili è il cervello, si calcola che in una ubriacatura ci sia la distruzione di circa 100.000 cellule nervose; ancora più esposte sono le femmine perché hanno una dotazione enzimatica che è inferiore del 50% rispetto a quella dei maschi. Oggi finalmente il problema è sentito, infatti sfogliando una rivista di mia figlia adolescente erano elencati i comportamenti da tenere nei confronti dell'alcol. Non si rimarca mai abbastanza come l'abuso di alcol determina un abbassamento della soglia del pericolo, diminuisce la lucidità e i riflessi, può rendere aggressivi; nonché può favorire i rapporti sessuali non protetti, con possibilità di gravidanze indesiderate o contrarre infezioni sessualmente trasmesse. Prima di mettersi alla guida controllare le tabelle presenti nei locali per valutare se si supera il livello alcolico consentito dalla legge (0,5 grammi per litro), in Italia la mortalità per incidente stradale viene correlato all'uso di bevande alcoliche in una percentuale compresa tra il 30 e 50% del totale degli incidenti. Come arginare il problema? L'obiettivo deve essere l'educazione al bere moderato, consapevole e, perché no, del bere poco ma bene. Sono state fatte diverse proposte: maggiori devono essere i controlli sugli acquisti nei supermercati, birrerie, locali, soprattutto se effettuati da minori (per legge è vietata la vendita sotto i 16 anni), aumentare i prezzi degli alcolici, contrarre gli orari di vendita; nei locali, adottare bicchieri più piccoli e diminuire la concentrazione alcolica nei cocktail, senza dimenticare il ruolo centrale della famiglia, perché se l'adolescenza è il periodo del trasgredire e dello sperimentare è anche il momento per porre basi solide per il futuro.