

Il drinking che fa male

L'alcol, in chimica etanolo, è una molecola molto piccola ma tra le più tossiche. Infatti è potenzialmente cancerogena, può danneggiare le cellule direttamente o indirettamente a causa del lavoro che gli organi compiono per trasformarlo ed eliminarlo, è in grado di causare dipendenza come le droghe più conosciute e può esporre a rischi gravissimi anche dopo un singolo episodio di consumo. L'alcol possiede un potere calorico di 7,1 calorie per grammo ma non è un carburante efficiente per l'organismo in quanto queste vengono rapidamente disperse (empty calories). Alcuni ne vantano gli effetti benefici: tutto ha inizio negli Anni 80 con il paradosso francese. Una ricerca fornì un dato sorprendente: i francesi di età media, come è noto grandi consumatori di cibi ad elevato contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo, mostravano una incidenza di malattia coronarica e ad esito mortale nettamente più bassa degli altri europei e degli americani per opera del resveratrolo contenuto nel vino rosso, della famiglia dei flavonoidi (o polifenoli), sostanza presente in buona quantità anche in alimenti quali gli ortaggi, la frutta e anche le foglie del tè. Ancora se ne discute. Ad esempio altri studi hanno dimostrato che il livello di consumo alcolico associato con il più basso rischio di morte è intorno allo zero per le donne e intorno ai 5 grammi al giorno per i maschi al di sotto dei 65 anni. Quindi, per le quantità raccomandabili, ci si deve assolutamente riferire alle indicazioni della Who (World health organization). Capire come l'organismo si comporta nei confronti dell'etanolo e i fattori che influenzano questo processo, può aiutare a spiegare ciò che provoca a carico di vari organi e tessuti. L'alcol viene assorbito nello stomaco e nel duodeno. La velocità di assorbimento gastrointestinale dell'alcol dipende dalla quantità e qualità della bevanda ingerita, dalle modalità di assunzione, dalla presenza di cibo nello stomaco e dalla sua quantità e qualità, dal tempo di svuotamento gastrico. L'alcol passato in circolo viene rimosso dal fegato attraverso diverse vie metaboliche fino al 90-98%, il rimanente è escreto nell'aria espirata, nel sudore, con l'urina, le feci, il latte materno, le lacrime. La velocità con cui diversi sistemi enzimatici coinvolti nel metabolismo dell'alcol lavorano oscilla dai 60 ai 200 mg/Kg/ora, sarebbe come dire che vengono metabolizzati in media 7g di alcol ogni ora in un uomo di 70 kg di peso; finché il lavoro non è completato, l'alcol continua a circolare e a raggiungere i vari organi tra cui il cervello. È facile comprendere come, se si beve molto alcol in poco tempo, lo smaltimento è più lungo e difficile e gli effetti più gravi. Attenzione! In alcuni individui (donne, giovani, anziani), in alcuni gruppi etnici, l'efficienza delle vie metaboliche è ridotta. La variabilità nella velocità di eliminazione dell'etanolo dovuta a fattori di ordine genetico e ambientale è di 3-4 volte. A quantità progressivamente crescenti corrispondono effetti psicofisici più intensi sulla capacità di attenzione, di elaborazione mentale delle percezioni sensoriali come la visione, di prolungamento dei tempi di reazione agli stimoli fino alla perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea, confusione, fino al coma e alla morte. Una modalità di bere che si sta purtroppo diffondendo tra i giovani italiani è il cosiddetto binge-drinking, un abuso concentrato in singole occasioni con i gravissimi danni che conseguono al sommarsi dei rischi, cui si paga un altissimo tributo in termini di vite umane e disabilità. I rischi legati al consumo di alcol dipendono così da molte variabili individuali: età, sesso, etnia, peso, modalità e tempo di assunzione, tempo intercorso dall'assunzione, entità del pasto consumato, abitudini alcoliche (consumo quotidiano o saltuario), stato di salute generale, affaticamento o stress. Sappiamo che esiste una stretta correlazione tra le modalità di consumo di alcol e la possibilità di sviluppare malattie o morire per una serie di cause diverse e che la probabilità che ciò avvenga è più alta per consumi maggiori. Infatti si conoscono differenti problemi e patologie, detti ppac, dovuti all'assunzione episodica acuta o continuativa di bevande alcoliche. Possono essere di varia natura: relazionali, sociali, psicofisici. Relazionali, familiari e lavorativi come difficoltà di comunicazione, rancori, violenze di vario tipo, alterazione dei ruoli e dei rapporti nella famiglia e della famiglia con la comunità, cambiamenti di ritmo e tenore di vita, isolamento attivo e passivo, stanchezza, difficoltà di concentrazione, piccoli incidenti, distrazioni, assenteismo, compromissione del rapporto con i colleghi e del ruolo professionale, instabilità economica e sociale, diradarsi dei contatti con gli amici e i colleghi, delle attività sportive o di svago oppure sociali quali episodi di violenza (risse, aggressioni, eccetera), abusi, incidenti e infortuni domestici, stradali, sul lavoro, suicidi. A livello fisico l'alcol può danneggiare tutte le mucose determinando la comparsa di fenomeni infiammatori acuti e cronici (esofagiti, gastriti, ulcere), e neoplasie della bocca, della laringe, dell'esofago, forse del colon-retto; esiste anche una correlazione tra assunzione di alcol e comparsa di cancro mammario. L'alcol si attesta al secondo posto nella lista delle cause di cancro, come cancerogeno chimico primario o promotore. L'esposizione del fegato all'alcol produce alterazione delle cellule epatiche con conseguente steatosi epatica, epatite alcolica, fino alla cirrosi, con tutte le sue complicanze, ed epatocarcinoma. L'abuso alcolico determina malassorbimento intestinale ed esiste una correlazione evidente tra pancreatite acuta e cronica e abuso alcolico. L'uso al di fuori delle quantità considerate non a rischio può causare: miocardiopatia, ipertensione arteriosa, arteriosclerosi, aritmie. L'uso non moderato di etanolo genera modificazioni anatomo-funzionali del sistema respiratorio, del sistema emopoietico e determina alterazioni del sistema immunitario con aumento del rischio di gravi infezioni. Negli etilisti sono presenti alterazioni del sistema endocrino di varia natura ed è favorita l'osteoporosi. Esistono delle lesioni cutanee altamente indicative di abuso alcolico. A livello del sistema nervoso l'alcol induce una serie di disturbi dovuti ad intossicazione acuta (ebbrezza, ubriachezza, dipsomania, ovvero impulso irrefrenabile a bere, come etilico) ma anche ad intossicazione cronica sia per azione diretta che in conseguenza delle alterazioni metaboliche nutrizionali, in particolare per carenze di vitamine del gruppo B. A causa dei danni cerebrali, una persona appare confusa, apatica, disorientata, con memoria e attenzione compromessa, deficit del linguaggio e cognitivo, alterazione visiva, della postura, fino alla demenza; si possono avere disturbi psichici come alterazione del sonno, ansia, psicosi, allucinazioni e altri quadri clinici caratteristici. Particolarmente temibile è la sindrome da astinenza alcolica. E per la vita nascente? L'etanolo è teratogeno, l'uso di alcol in gravidanza è assolutamente da evitare, può essere causa della sindrome feto alcolica, con un quadro clinico che include manifestazioni neurologiche intellettive e comportamentali, ritardi di crescita intrauterina e post natale, e anomalie cranio-facciali. Un capitolo a parte quello delle interazioni dell'alcol con i farmaci: chiunque per qualunque motivo sia in terapia con un farmaco si rivolga al suo medico curante e si astenga dall'assumere alcol senza aver ricevuto notizie, anche nel caso che assuma farmaci da automedicazione; l'individuazione precoce dei problemi alcol correlati in clinica è piuttosto difficile, perché spesso i sintomi sono sfumati e poco specifici, e, ancor di più, perché in genere la persona tende a non ammettere, a negare o a svergognarsi, e così la sua famiglia. Ma l'aiuto più grande può venire invece proprio dai familiari. Pagina 1 di 2

che, guidati da un alcolologo, potranno costruire un progetto riabilitativo. La maggior parte delle persone fortunatamente può vivere il bere come una scelta individuale consapevole; la conoscenza dei rischi per la salute propria ed altrui è indispensabile per poter, se serve, aggiustare il tiro. *Primo dirigente medico della Polizia di Stato, direttore del Centro di ricerche di laboratorio e tossicologia forense, esperto in problemi e patologie alcol correlati Le tabelle Consumo moderato al giorno Comportamenti a rischio Gradazioni del bere Approfondimenti Il fenomeno Cosa dice la legge Lo strumento: come funziona l'etilometro

01/02/2008