

Alcolismo

La verità vi rende liberi...l'alcool no

Buonasera. Siamo qui un'altra volta a parlare di alcolismo. Nella nostra Italia sembra che si stia muovendo qualcosa su questo argomento. I mezzi di informazione ne parlano spesso. Il cittadino inorridisce davanti a tanti morti sulle strade. A livello politico si vuole inasprire le pene per chi ubriaco provoca un incidente. In questo momento vi è un vero interesse per l'alcolismo. Ben venga questo interesse; però è da dire che ancora una volta il problema è visto da una visuale ristretta: quella degli incidenti sulla strada o sul lavoro. In passato l'alcolismo era visto principalmente dalla visuale delle malattie che l'alcol provoca. Quindi parlando di alcolismo, in passato si parlava esclusivamente di cirrosi epatica, oggi di incidenti stradali. In realtà l'alcol è causa di una varietà numerosa e composita di malattie.

Le possiamo suddividere in:

- a) Intossicazione acuta da alcol o ubriachezza,
- b) Abuso cronico o malattia alcolica,
- c) Sindromi da sospensione acuta da alcol,
- d) Complicazioni mediche ovvero malattie alcol correlate.

A queste vanno aggiunte:

- e) Malattie sociali.

E' intuitivo che è la quantità di alcol, cioè l'abuso, che dà luogo alla malattia. Questo è vero, ma allora che cosa è l'alcolismo? O meglio : che cosa intendiamo quando pronunciamo la parola alcolismo? Il CECIL TEXTBOOK da questa definizione: **l'alcolismo è una sindrome da farmacodipendenza dovuta ad uso eccessivo e prolungato di etanolo**. Da questa definizione consegue che l'alcolista è quella persona che ha una dipendenza fisica da alcol a causa di uso eccessivo e prolungato di questa sostanza. Perché questa persona beve troppo? Per vizio? Oppure per una malattia che impedisce alla persona di bere con moderazione? Ecco ora vorrei spostare l'attenzione vostra dal concetto di quantità a quello di moderazione o meglio al concetto di capacità di moderazione. Esistono persone, cioè i malati, che mancano proprio della capacità di moderarsi. Tutte le volte, che essi incontrano l'alcol, si ubriacano o finiscono col bere troppo o comunque di più di quanto hanno preventivato prima di iniziare a bere. Gli alcolisti anonimi danno una definizione diversa di alcolismo rispetto al Cecil Textbook: essi chiamano alcolista ogni persona che non è capace di bere alcol con moderazione, in qualunque stadio della storia naturale della malattia alcolica la persona si trovi, addirittura prima che ella abbia iniziato a bere alcol.

Flaviano, il fondatore del gruppo "Brescia Uno", scriveva nel suo libro Alcolismo Anno Zero:

...LA MALATTIA ALCOLISMO PRECEDE IL FATTO DI BERE... (pag. 78).

Vorrei che fissaste bene questo concetto: **alcolista è colui, che non sa bere con moderazione**.

La malattia alcolica inizia con la mancanza di moderazione per l'alcol.

Tutti voi da bambini vi siete divertiti a buttare dei sassi in uno specchio d'acqua. Il sasso gettato nell'acqua crea un cerchio; da questo ne nascono altri più grandi che si allargano sempre più. Questo è il meccanismo dell'alcolismo! La mancanza di moderazione è la causa dell'abuso alcolico e da origine a degli effetti che si allargano, ingrandiscono, creano altri effetti che a loro volta interagiscono con altre cause ed infine danno luogo a tutta la patologia alcolica.

Qual è la causa di questa mancanza di moderazione? Verosimilmente la mancanza di moderazione è dovuta ad una alterazione del sistema limbico del cervello che causa con diversi meccanismi una grossa difficoltà a percepire la gratificazione.

Che cosa intendiamo per gratificazione? Essa è un piacere psicologico, che l'individuo prova davanti a stimoli fisiologici, psicologici o sociali. Esempi di gratificazione sono:

- 1) bere acqua per un uomo assetato,
- 2) una bella pagella del figlio,
- 3) un elogio di un superiore,
- 4) la vittoria della propria squadra del cuore.

L'alcol, come tutte le altre droghe, stimola l'area limbica e fornisce al soggetto quella gratificazione, che egli normalmente non è in grado di percepire.

Ecco spiegata la sorgente della mancanza di moderazione: l'assunzione di alcol, dando gratificazione, rinforza sempre più il desiderio di bere. Ci sono diverse teorie riguardo alle cause che portano alla mancanza di moderazione, io qui desidero solo ricordare l'importanza dei fattori genetici nella patogenesi dell'alcolismo. Al di là delle teorie, la cosa veramente importante è ricordare che **l'alcolista è quella persona che non sa bere con moderazione**. Se non si tiene presente questo concetto, non è possibile nessuna opera di prevenzione, di cura e di riabilitazione. Provate a pensare bene ad una cosa che alla fin fine è ovvia: *chi sa moderarsi può assumere alcol in quantità da lui stabilite, chi non sa moderarsi finisce sempre col bere troppo*. Quindi chi non sa moderarsi, proprio per non abusare, non deve bere mai. Tralasciamo ogni sterile diatriba dottrinale e fissiamo l'attenzione sull'incapacità di bere con moderazione che oggi conserva tutta la sua validità operativa.

Detto questo, proviamo a percorrere la storia naturale dell'alcolismo. Quando una persona nasce, possono essere presenti i fattori genetici che predispongono all'alcolismo oppure questi possono essere assenti. In tutti e due i casi nulla appare. Possiamo dire che una persona, anche se portatrice delle mutazioni genetiche, che predispongono all'alcolismo, per tutto il tempo che non incontra la bevanda alcolica, non evidenzia la sua malattia. Questo stato può durare tutta la vita e questa persona potrebbe anche morire in tarda età senza che né lei né altri possano sospettare la sua malattia. Però nella nostra società è più probabile che prima o poi l'incontro con la bevanda alcolica avvenga. Mancando la moderazione, questa persona beve troppo. Continuando a bere, per il senso di gratificazione si sviluppa una dipendenza psicologica dall'alcol. La sopravvenuta dipendenza psicologica spinge il malato a ricercare l'alcol, mentre la mancanza di moderazione lo spinge ad assumerne quantità eccessive. Inizia così la tragica storia clinica dell'alcolismo. L'assunzione eccessiva e continuata fa sì che l'organismo metta in atto dei meccanismi di difesa, che portano al fenomeno della tolleranza. Questa è definita come il fenomeno per cui a parità di assunzione di alcol, gli effetti sono minori oppure anche il fenomeno per cui per avere gli stessi effetti è necessario assumerne una quantità superiore. Questo, ripeto, è dovuto ai meccanismi di difesa che l'organismo mette in atto. La tolleranza è una faccia della medaglia, l'altra faccia è la dipendenza. Dipendenza significa che per funzionare normalmente l'organismo ha bisogno della presenza di quella sostanza. In presenza di dipendenza, la sospensione acuta, cioè improvvisa, dell'alcol da luogo alle sindromi di astinenza. Questi sintomi di astinenza, mi ripeto, sono dovuti ai meccanismi che l'organismo ha messo in opera per difendersi dall'alcol e che ora agiscono liberamente, non più bilanciati dall'alcol. Queste sindromi di astinenza possono essere lievi, cioè caratterizzate da ansia e tremori soltanto, oppure più gravi con allucinazioni, fino ai quadri più gravi di delirium tremens. Il paziente, superata la crisi di astinenza, ricorda con paura le sofferenze avute e ricorda anche la gratificazione che gli dà l'assunzione della bevanda alcolica; questo aumenta ulteriormente la dipendenza psicologica, che ora viene chiamata secondaria ed è dovuta a due rinforzi: il primo il desiderio di gratificazione, il secondo la paura delle sofferenze. A questo punto siamo arrivati alla fase finale della storia naturale: la persona è in ricerca spasmodica di alcol ed appare spesso sempre ubriaco. Sono questi i casi delle persone, che nell'immaginario popolare sono ritenuti gli alcolisti. Questo stadio è solo la parte finale della storia. Quelli, che vi giungono, non sono neppure la schiera più numerosa. In realtà la gran parte di malattia alcolica è un fenomeno sommerso. Si ritiene che una persona adulta su dieci abbia problemi di abuso alcolico. La malattia non resta confinata

all'individuo, ma si estende tutto intorno come malattia sociale. Ripensate un attimo ai cerchi nell'acqua. L'abuso alcolico crea conflitti sul lavoro, ma anche col compagno di vita, coi figli o coi genitori, con altri parenti, coi vicini.

I comportamenti dell'alcolista agiscono sul compagno, che ne resta disturbato ed a sua volta modifica i propri comportamenti, agendo sull'alcolista, che ne resta ulteriormente disturbato. La malattia alcolica diventa una malattia della coppia, della famiglia, dei parenti, dei vicini. Essa si diffonde a macchia d'olio e si estende anche lontano. Pensate solo ad un incidente provocato da un alcolista ubriaco, che porta a morte persone spesso sconosciute all'alcolista; lutti che poi creano dolore e malattie e disagi in altre famiglie. Prevenire l'abuso alcolico vuol dire prevenire tanto dolore. La prima prevenzione è l'informazione. Conoscere vuol dire sapere affrontare. È per questo che io vorrei essere credibile a voi. Quando la dipendenza psicologica si è istaurata ormai la malattia è partita. A questo punto la prevenzione non è più possibile: sono necessarie sia la cura sia la riabilitazione che sono difficili, anche se non impossibili. Ancora oggi troppo pochi alcolisti riescono a recuperare. E' necessario però anche curare e recuperare i familiari ed i vicini, perché a questo punto anche loro sono malati. Ora voi mi chiederete: "È utile bere dosi moderate di bevande alcoliche?" Non è noto con certezza se dosi moderate di alcol siano utili alla salute. Si ritiene che dosi moderate di alcol non diano patologia. Sappiamo invece che l'abuso di alcol può dare gravi malattie.

L'alcol fa parte della nostra cultura, io non sono un proibizionista. Chi reputa di vivere la propria vita senza sperimentare mai una bevanda alcolica, lo faccia pure: non ci sono motivi certi sull'utilità del bere alcol, neppure per dimostrare agli altri di essere un uomo. Chi invece intende usare le bevande alcoliche lo può fare, prestando attenzione a regole importanti. Innanzitutto sarebbe opportuno ritardare ai diciotto, venti anni l'uso delle bevande alcoliche. L'alcol agisce a livello di tutto il cervello e quindi un suo uso precoce potrebbe interferire nella maturazione cerebrale. Particolarmente pericolosa è l'assunzione di alcol a undici, dodici anni. Quando poi si inizia a bere alcol, fare molta attenzione alla propria capacità di moderarsi. Una sbornia può capitare a tutti, ma la seconda deve fare alzare le antenne. Verificata l'incapacità di moderazione, è indispensabile sospendere per tutta la vita qualunque bevanda alcolica. Nessuna quantità, per quanto piccola, è possibile mai più. Coloro, che hanno invece sperimentato la capacità di moderarsi, possono continuare a bere appunto con moderazione. Non è possibile dare dei parametri precisi ai quali attenersi. Dipende molto dalla costituzione individuale, dalla capacità di metabolizzare l'alcol, ma anche dal tipo di lavoro più o meno pesante o dal tipo di attività fisica. Vi posso dare dei valori medi. Si raccomanda ad un uomo maschio di non superare ogni giorno i quattrocento millilitri di vino; ad una donna invece si raccomanda di non superare i trecento millilitri al giorno. Tutte le bevande alcoliche sono uguali per gli effetti dell'alcol; non ce n'è una più buona od una più cattiva. La differenza è nella concentrazione alcolica. Per comodità si è introdotta l'unità alcolica, che gli autori anglosassoni chiamano drink. Essa corrisponde a 125 ml di vino oppure a 333 ml di birra oppure a 30 ml di un superalcolico, più semplicemente un bicchiere di vino, una lattina di birra, un bicchierino di superalcolico. Le dosi corrispondono. Un uomo quindi potrebbe bere tre drink al giorno, una donna due. Sto parlando di quantità media.. Se un giorno un uomo ha bevuto quattro unità invece di tre, il giorno successivo ne può bere due. Così via. Vengono considerati comportamenti rischiosi l'assunzione di più di ventuno unità alcoliche alla settimana per l'uomo e quattordici per la donna. Resta però sempre valido il concetto di capacità di moderazione; una persona, che bevesse anche solo 14 drink alla settimana, ma tutti in una volta sola, ad esempio quando va allo stadio, evidenzerebbe di non sapersi moderare ed in tal caso, se volesse non avere guai dovrebbe sospendere per sempre le bevande alcoliche. Altre accortezze sono da prendere in particolari momenti. E' previsto per legge il limite di 50 mg/dl di sangue per la guida di un autoveicolo. In certi casi basta anche solo un drink o poco più per superare questa concentrazione. Quindi non bere prima di porsi alla guida. Non bere sul lavoro, soprattutto se il lavoro è pericoloso e richiede lucidità ed attenzione. Quando si va ad una festa, possibilmente andare in gruppo e stabilire che una persona rinunci a bere alcolici per guidare poi il mezzo nel ritorno. Tutte queste

raccomandazioni nulla possono nel recupero del singolo alcolista, ma certamente sono utili a prevenire od a limitare i danni sia a chi beve sia ad altre persone ed è giusto pertanto che siano seguite. Il recupero dell'alcolista è altra cosa e può avvenire con programmi di diverso tipo che sono più o meno efficaci; tutti però lunghi ed impegnativi. Io personalmente consiglio il programma di alcolisti anonimi, che è basato sul metodo dei 12 passi, ma di questo vi parleranno loro stessi. Ho detto che anche i familiari diventano ammalati: a loro io consiglio la frequentazione dell'Al-Anon dove anch'essi potranno percorrere un cammino di recupero su un analogo metodo dei 12 passi. Io mi fermo qui. Grazie.

*Questa conferenza di informazione sull'**alcolismo** è stata tenuta dal dott. Giuseppe Cremonesi a Capriolo (Brescia) il 23 .11. 2007 in collaborazione con A.A. e Al-Anon.*