

FESTA PER IL QUARANTENNALE DELLA FONDAZIONE DI ALCOLISTI ANONIMI
DI SESTO SAN GIOVANNI (MI) - 16-06-2024

EFFICACIA DEL METODO DEI 12 PASSI DI AA DIMOSTRATO SCIENTIFICAMENTE

Dott. Alberto Frosi
Medico di Medicina Interna

Mi ha colpito questo post su Instagram dell'attrice Asia Argento in occasione del suo 3° compleanno di astinenza, in seguito alla frequentazione di AA: "Non cambierei il giorno più difficile e brutto da sobria con il giorno più bello in uso".

Avendo io cominciato a lavorare nel reparto di medicina (nonché in pronto soccorso) dell'ospedale di Sesto San Giovanni nel 1986, allora AA di Sesto aveva 2 anni. Dunque era una "bambina piccola". Fin dall'inizio del mio lavoro all'ospedale di Sesto ho preso contatto con l'associazione, presentato da un collega che l'aveva vista nascere, il Dr. Gattei.

Da allora ho continuato la collaborazione in modo ininterrotto, traendone notevole beneficio per la mia professione e per i miei pazienti.

Combattendo contro pregiudizi radicati anche nella classe medica, siamo perfino riusciti, per un certo periodo, ad ottenere l'assegnazione di un locale per AA e i familiari ALANON, all'interno dell'ospedale, per i primi contatti proprio dove spesso ce ne è più urgente bisogno.

Il fatto che io, nell'ambito della vastissima materia della medicina interna, mi sia sempre interessato in particolare di malattie del fegato, ha senz'altro favorito il mio avvicinamento a AA.

Già 40 anni fa, l'alcol faceva la parte del leone tra le cause delle malattie del fegato.

Con le sconfitte che la medicina ha portato, nel corso dei passati decenni, alle cause virali, epatite B (con la vaccinazione e i nuovi farmaci) e epatite C (con farmaci portentosi che in 2 mesi la sconfiggono), ma anche con la prevenzione primaria, l'alcol è ancora di più il triste protagonista della scena malattie del fegato.

Ad esso oggi si affianca, come causa emergente, quella metabolica dovuta a una alimentazione scorretta e a uno stile di vita insalubre.

Però è facile capire che le cause di danno al fegato e alla salute in generale si possono sommare e potenziare.

Comunque, l'alcol è responsabile di circa la metà di tutti i casi di cirrosi, che come saprete è una malattia grave, specie quando si scompensa.

Una buona notizia. È ormai accertato scientificamente, che anche le forme più gravi di malattia di fegato, (inclusa la cirrosi, nelle sue fasi iniziali), possono regredire, se si rimuove la causa. E dunque, non solo non peggiorare ulteriormente, cosa che era ben nota da molti anni.

Per i medici e gli operatori sanitari AA è un prezioso collaboratore, in altri termini, un imprescindibile strumento di lavoro.

La medicina moderna, sempre più tecnologica e rigorosa dal punto di vista scientifico, pretende le prove, le evidenze, per avallare qualsiasi tipo di trattamento.

Ebbene, l'accento posto con forza sull'anonimato dei partecipanti da parte di AA ha per molto tempo ostacolato la realizzazione di studi di efficacia del loro metodo, coerenti con la medicina basata sulle evidenze. L'utilità di AA si è per lo più appoggiata sull'opinione pressoché unanime degli esperti.

Cochrane (dal nome dell'epidemiologo britannico Archie Cochrane) è un network internazionale indipendente e no-profit nato nel 1993 con lo scopo di raccogliere e sintetizzare evidenze scientifiche accurate e aggiornate sugli effetti degli interventi sanitari. I gruppi di ricerca Cochrane utilizzano metodi rigorosissimi mettendo al vaglio innumerevoli studi per ogni argomento medico che affrontano. Ebbene, proprio Cochrane, in seguito a uno studio molto approfondito ha potuto concludere che esistono prove di alta qualità che gli interventi AA/12 passi eseguiti con schemi standardizzati, (quindi ben valutabili) sono più efficaci rispetto ad altri trattamenti consolidati, come la psicoterapia cognitivo comportamentale, per aumentare l'astinenza dall'alcol. Non solo, AA/12 passi, anche se non standardizzati, possono funzionare altrettanto bene dei trattamenti consolidati. Interventi di AA/12 passi, sia con schemi standardizzati, sia non, possono essere efficaci almeno quanto altri trattamenti.

La ricerca di Cochrane dimostra infine che AA/12 passi producono sostanziali risparmi sui costi sanitari relativamente alla popolazione con disturbi legati al consumo di alcol.

“Dopo molti anni di abuso alcolico, molti pazienti richiedono una consulenza, non necessariamente professionale, per strutturare le loro giornate, e tutti i pazienti dovrebbero provare a frequentare i gruppi di auto-aiuto come **Alcolisti Anonimi** al fine di essere assistiti nello sviluppo di un sobrio gruppo tra pari e per imparare ad affrontare lo stress della vita rimanendo sobri”.

Harrison's Principles of Internal Medicine
(uno dei più noti trattati di medicina, in tutte le sue edizioni)