

THE BINGE DRINKING: conoscerlo per proteggere i nostri ragazzi

L'alcool è la sostanza più frequentemente abusata da giovani e adolescenti negli Stati Uniti, ma purtroppo anche in Italia i teenager fanno uso di bevande alcoliche.

L'alcool è la prima causa di morte tra i giovani, essendo responsabile di incidenti stradali con motocicli e auto, di perdite di coscienza, di sbornie con conseguenze tragiche (omicidi e suicidi), di intossicazione acuta fino al coma e alla morte.

Inoltre ci sono nell'età adulta conseguenze dell'uso di alcool negli adolescenti: gravi problemi alla salute, come danni cerebrali e handicap cognitivi, danno irreparabile al fegato, all'apparato cardiovascolare, aumento del rischio di tumori.

Studi recenti dimostrano come l'uso di alcool durante il periodo dell'età evolutiva possa interrompere lo sviluppo del cervello, causando deficit cognitivi e aumentando il rischio dell'instaurarsi di danni neurologici cronici. Infatti il cervello dell'adolescente è più vulnerabile all'alcool rispetto al cervello della persona adulta.

Tutto ciò si traduce in un considerevole costo per la salute pubblica, perdita di performance scolastica, diminuzione della produttività nel lavoro, aumento della criminalità, ecc...

Gli adolescenti che cominciano a bere prima dei 15 anni di età hanno un rischio 4 volte maggiore di sviluppare dipendenza da alcool rispetto a chi inizia a bere dopo i 20 anni. Inoltre i ragazzi che bevono sono più esposti all'uso di altre sostanze, ad un'attività sessuale più precoce con alcune importanti conseguenze: cambio frequente di partner sessuale, possibilità di essere vittima di abusi sessuali, aumentata frequenza di malattie trasmesse sessualmente, possibilità di gravidanze indesiderate. Le adolescenti che bevono in gravidanza espongono il feto all'alcool con danni irreversibili in vari organi (sindrome feto-alcoolica).

Viene definito **binge drinking** il bere una grande quantità di alcool in breve tempo fino all'ubriachezza: 5 o più drink, liquori forti come whisky, vodka, tequila, ecc..

In un recente studio italiano (studio della Fondazione Italiana Ricerca in Epatologia) viene riportato come su un campione di 2700 ragazzi di età tra 14 e 19 anni, 6 su 10 praticano il binge drinking.

Ciò può portare, come detto sopra, a conseguenze molto dannose. Possono giungere i sintomi dell'intossicazione da alcool: iniziale euforia, seguita da incoordinazione, squilibrio, sonnolenza, perdita di inibizioni sociali, loquacità, depressione, aggressività fino a bradicardia, ipotensione, depressione respiratoria, vomito e polmoniti da inalazione, coma.

Il binge drinking può causare inoltre perdita della memoria degli eventi che avvengono durante l'episodio del bere. Questa perdita temporanea della memoria, più frequente negli adolescenti che negli adulti, conduce a disinibizione con rischi comportamentali, come rapporti sessuali non protetti e non voluti.

Quali sono le motivazioni che spingono i ragazzi a bere?

Un basso controllo inibitorio e l'impulsività legate ad alcuni tipi di personalità, la ricerca di nuovi stati emozionali, la necessità di nuove esperienze possono portare a queste forme di abuso di alcool, con rischi fisici e psicologici.

Inoltre l'emulazione dei compagni è un importante fattore di rischio. Infatti il binge drinking è correlato all'esperienza sociale di bere in gruppo. Il bere in gruppo porta a maggiore euforia e anche a maggior consumo di alcool.

Per contro gli adolescenti che bevono da soli sono una categoria particolarmente a rischio e necessitano di un'attenzione a parte.

Quale prevenzione attuare?

Oltre a misure preventive a livello politico (limitare e controllare l'accesso alle bevande alcoliche da parte dei teenager) e a livello dei media, importanza cruciale assumono la famiglia e la scuola con programmi di informazione e di educazione.

L'Accademia Americana di Pediatria suggerisce ai pediatri un breve screening ai ragazzi dall'età di 9 anni fino ai 18 anni durante le visite mediche di controllo.

Per i bambini di 9-11 anni vengono proposte queste due domande: "Hai qualche amico che ha bevuto birra, vino o qualche bevanda che contiene alcool nell'ultimo anno?"

"E per quanto ti riguarda, hai mai bevuto un sorso di birra, vino o altra bevanda contenente alcool?"

Per i ragazzi dagli 11 ai 14 anni viene suggerita la stessa domanda riguardo gli amici e poi la seguente domanda per loro stessi" nell'ultimo anno, quante volte hai bevuto più di qualche sorso di birra, vino o altra bevanda alcolica?"

Per i ragazzi delle scuole superiori viene proposto di chiedere direttamente al ragazzo" nell'ultimo anno, quante volte hai bevuto più di qualche sorso di birra, vino o altra bevanda alcolica?" e poi di chiedere "Se i tuoi amici bevono, quanti drink di solito bevono in una volta?"

Con questo breve e semplice questionario si può già percepire precocemente se un ragazzo è a rischio di uso di alcool.



Per saperne di più:

PEDIATRICS, vol. 138, num3, settembre 2015 "Binge Drinking"