

“La diffusione del consumo di alcolici tra gli adulti e gli adolescenti. Stili di vita come link tra le generazioni”

Claudio Annovi, Coordinatore Progetto Alcol, AUSL Modena

Modena 12 e 18 Aprile 2013

LOCANDINA CAMPAGNA



ALCOL: FATTORE DI RISCHIO

L'alcol è un **importante fattore di rischio per la salute dell'uomo**, una delle principali cause di cirrosi epatica e il secondo fattore di rischio per l'impatto di mortalità prematura e carico di malattia in Europa, oltre ad essere **associato a 60 malattie e condizioni patologiche**, incluso il cancro.

L'alcol etilico pur essendo presente in abitudini e stili alimentari è classificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S), quale sostanza psicoattiva che può determinare effetti tossici sull'organismo e capace di indurre dipendenza e danni fisici, psicologici e sociali.

L'alcol, a differenza degli altri principali fattori di rischio, gode di accettazione sociale e di una familiarità e popolarità legate alla cultura italiana del bere, una cultura mediterranea, che poneva, sino ad un decennio fa, il consumo di vino come componente inseparabile dell'alimentazione.

L'ALCOL RAPPRESENTA

- un'**abitudine** consolidata nella nostra cultura
- una **fonte di interesse economico**
- un **fattore di rischio** per la salute
- un fenomeno che può creare **problemi di ordine pubblico**
- una causa indiscutibile di **danno sociale ed economico** (malattie, incidenti stradali, sul lavoro, domestici, invalidità, danni in gravidanza, assenteismo, abusi sessuali, violenze su minori)
- un **uso legale di una droga** con il rischio di pesanti ripercussioni sul piano educativo
- una **sofferenza** prolungata per tante persone e famiglie

ALCUNI DATI

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) sono attribuibili in Italia al consumo di alcolici:

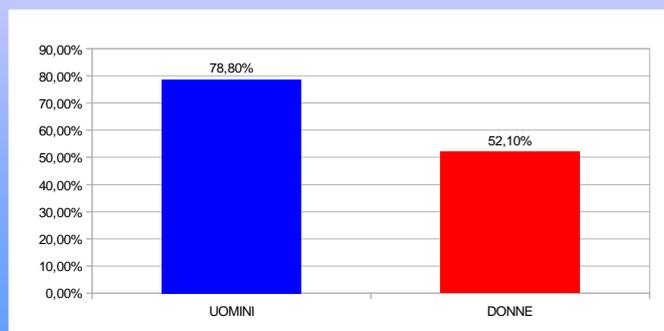
- **9,6%** del carico di **malattia** della popolazione
- **15,6%** di anni vissuti da **disabili**
- Almeno 20.000 **morti** per anno
- Almeno il **30%** degli **incidenti stradali**
- Almeno il **10%** di tutti gli **infortuni sul lavoro e degli incidenti domestici**

L'USO E ABUSO DI ALCOL IN ITALIA (Fonte : Istat 2012)

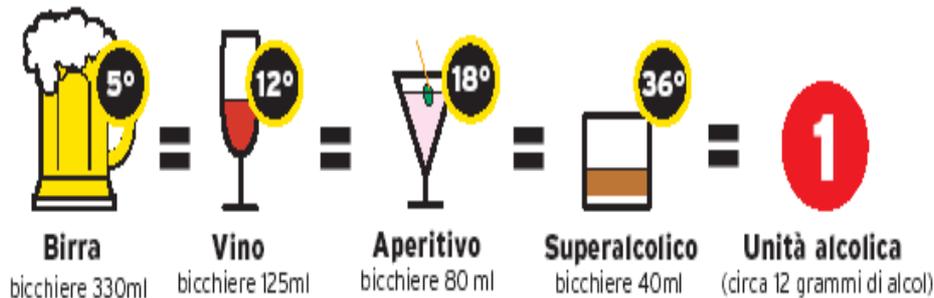
Nel 2011, in Italia, il 66,9% delle persone con 11 anni e più hanno consumato almeno una bevanda alcolica nell'anno.

Il 26,3% della popolazione beve alcolici quotidianamente.

Elevate sono le differenze di genere: l'78,8% degli uomini di 11 anni e più consuma alcol rispetto al 52,1% delle donne di 11 anni e più.



Unità alcolica



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

COMPORAMENTI DI CONSUMO A RISCHIO dagli 11 anni in poi in Italia (ISTAT, 2012)

Consumo alcolico giornaliero non moderato: (13,6% degli uomini e 3,6% delle donne) soprattutto negli anziani sopra i 65 anni, probabilmente perchè mantengono comportamenti acquisiti nel corso della vita senza essere consapevoli dei maggiori rischi per la salute che

si manifestano con l'avanzare dell'età.

Consumo al di fuori dei pasti almeno una volta a settimana: coinvolge l'11% degli uomini e il 2,6% delle donne.

Binge drinking: 12,2% degli uomini e 3,2% delle donne



CONSUMO A BASSO RISCHIO PER LA SALUTE

I livelli di consumo associati ad un basso rischio sono:

Max 2 unità alcoliche, a
stomaco pieno, al
giorno(14 alla settimana)

Max 1 unità alcolica, a
stomaco pieno, al
giorno(7 alla settimana)



Fonte O.M.S 2008

ETA' D' INIZIAZIONE AL CONSUMO DI ALCOL

L'età di iniziazione al consumo di alcol, in Europa mediamente è 12 anni e mezzo e la prima ubriacatura avviene a 14 anni (Institute of Alcohol Studies, 2006).

In Italia l'età d'inizio è 11-12 anni ed insieme all'Inghilterra costituisce il primato dell'età più bassa d'Europa. (SIA, 2011).

CONSUMO DI ALCOL IN ITALIA NEI GIOVANI (Istat,2012)

La popolazione più a rischio di *binge drinking* è quella giovanile (18-24 anni): il 15,1% dei giovani (21,8% dei maschi e 7,9% delle femmine) si comporta in questo modo, per lo più durante momenti di socializzazione.

Tra i ragazzi di 11-15 anni la quota di chi ha almeno un comportamento a rischio è pari all'11,9% senza differenze di genere evidenti. **Tale comportamento è grave anche perché pone le basi per possibili consumi non moderati nel corso della vita.**

Tra i giovani di 18-24 anni che frequentano assiduamente le discoteche i comportamenti di consumo di alcol a rischio sono più diffusi (31,9%) rispetto ai coetanei che non vanno in discoteca (7,8%). Stesse differenze si riscontrano tra frequentatori e non di spettacoli sportivi e concerti di musica non classica.

DATI PROVINCIA MODENA

In provincia di Modena, lo studio Passi stima che siano circa 325mila le persone tra 18 e 69 anni che consumano regolarmente bevande alcoliche. La salute del 24% di loro sarebbe seriamente a rischio.

La classe d'età più interessata da modalità di consumo "a rischio" di bevande alcoliche è proprio quella dei giovani (48% dei 18-24enni).

Un dato allarmante, che non può essere in alcun modo sottovalutato. L'alcol, infatti, è uno dei principali 'fattori di rischio' per la salute, soprattutto nei minorenni che sono più vulnerabili ai suoi effetti negativi e facilmente condizionabili ad assumere 'cattive abitudini'.

RICERCA DICO 2010 DISTRETTO DI SASSUOLO

FREQUENZA BINGE DRINKING ULTIMI 30 GIORNI:

Il 23,2% ha dichiarato di aver bevuto almeno una volta negli ultimi 30 giorni 5 o più drink;

12,1 %: 1-2 episodi di binge

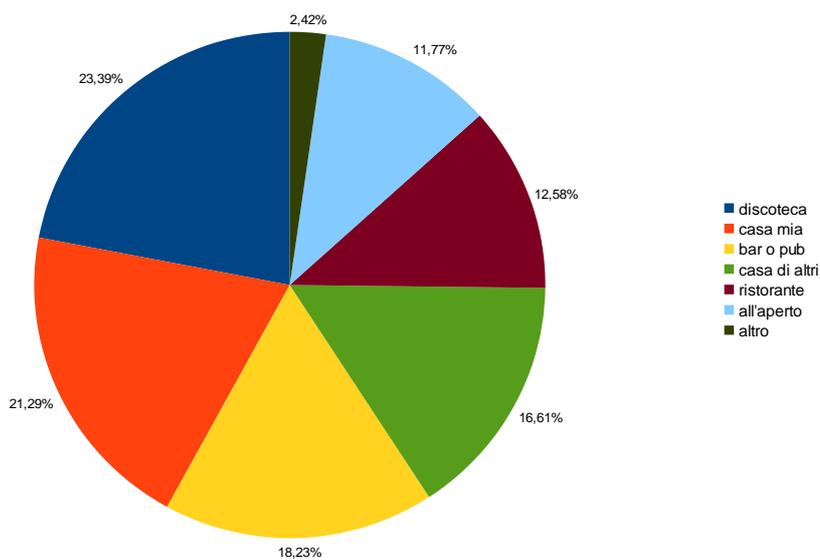
5,7 %: 3-5 episodi di binge

5,4 %: più di 5 episodi di binge.

Come per le ubriacature, i maschi aumentano di molto la tendenza al binge a 16 e a 17 anni. Le femmine fanno pochi binge a 15 anni, poi vi è un incremento verso i 16 e verso i 18 iniziano a bere più frequentemente ma con un numero minore di ubriacature e di binge.

RICERCA DICO 2010 DISTRETTO DI SASSUOLO

LUOGHI DI CONSUMO DI ALCOLICI



PIU' E' PRECOCE L'USO DI ALCOL PIU'...

Più precoce è il contatto con l'alcol e maggiore il rischio di un abuso durante l'adolescenza; alcuni autori hanno calcolato che iniziare a bere prima dei 13 anni comporta un rischio successivo di alcolismo da tre a sette volte maggiore rispetto a quanti iniziano dopo i 17 anni.

Inoltre l'uso precoce di alcol e tabacco è il più forte indicatore di un successivo consumo di droghe illecite.

NON ESISTONO QUANTITA' SICURE DI ALCOL

Il rischio è zero solo a livello di non consumo,

ed è più adeguato, per le conoscenze attuali, parlare di quantità "a basso rischio", anche per piccole assunzioni di bevande alcoliche.

ALCOL E...

ALCOL E CERVELLO:

Con un'ubriacatura si perdono circa 100.000 neuroni, tanti quanti quelli di una giornata di vita.

ALCOL E RAPPORTI SESSUALI:

Lo stato di ebbrezza porta ad avere maggiori rapporti sessuali non desiderati o a rischio e quindi rende più vulnerabili alle gravidanze indesiderate e alle malattie sessualmente trasmissibili.

ALCOL E PSICOPATOLOGIA:

L'alcol può aggravare i sintomi di ansia e depressione e contribuire allo stress; oltre ad aumentare il rischio di sviluppare dipendenza alcolica o una dipendenza mista (alcol, fumo, psicofarmaci, droghe) ancora più pericolosa.

ALCOL E SICUREZZA PERSONALE:

L'alcol abbassa le inibizioni e questo comporta una maggiore probabilità di trovarsi in situazioni a rischio: essere ubriachi o in stato di ebbrezza rende i giovani più vulnerabili agli incidenti e alle aggressioni fisiche e sessuali.

ALCOL E...

ALCOL E VIOLENZA

L'alcol può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti, spesso all'interno della famiglia. Se la persona vicino a te è incline a comportamenti violenti devi cercare aiuto e prendere sempre in considerazione la sicurezza tua e di altri.

ALCOL E GUIDA

L'alcol influisce negativamente sulla guida di veicoli esponendo a forti rischi di incidenti stradali. Oltre ai pericoli per la salute propria e di altri, il binomio alcol e guida mette a rischio il conducente anche del ritiro della patente e di altre sanzioni previste dal Codice della Strada. Se si deve guidare, non bere alcolici è il comportamento più sicuro.

Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso di alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età. (Salute GOV)

ALCOL E GUIDA

**MAI BERE ALLA GUIDA PRIMA DEI 21 ANNI
!!!**

Per i giovani neopatentati e per tutti coloro che abbiano conseguito il titolo alla guida da meno di 36 mesi il livello di alcolemia alla guida è per legge pari a ZERO (art 186 bis del Codice Della Strada).

ATTENZIONE AL CONSUMO DI ALCOL FRA GLI ADOLESCENTI E PREADOLESCENTI

Il consumo di alcol fra i pre-adolescenti e gli adolescenti è un fenomeno che non può essere sottovalutato anche perché è in questa età che si stabiliscono i modelli di consumo che saranno poi verosimilmente mantenuti nell'età adulta.

Sembra infatti esistere un legame tra l'iniziazione in giovane età e l'abuso in età adulta (De Wit, 2000; Poikolainen, 2001).

E' quindi necessario rafforzare le misure di informazione e di prevenzione a partire dalle fasce di età precedenti ai 15 anni e di aumentare gli interventi di prevenzione e di monitoraggio nella fascia di età più a rischio (HBSC Italia, 2009-2010).

NORME DELLA COMUNITA'

Il Decreto Balduzzi, pubblicato nella *Gazzetta Ufficiale* il 10 novembre 2012, che vieta la vendita di bevande alcoliche ai minori di 18 anni con l'obbligo chiedere all'acquirente l'esibizione di un documento di identità, tranne nei casi in cui la maggiore età dell'acquirente sia manifesta.

È necessario monitorare il rispetto delle norme e applicare le misure disponibili (multe ecc) per chi non rispetta i divieti.

INTERVENTI DELLA SCUOLA

La scuola è un sistema complesso che ha la straordinaria caratteristica di riunire al proprio interno sia la generazione adulta che quella giovanile. Le bevande alcoliche costituiscono un innegabile link generazionale che varia nei luoghi e nei modi di consumo, ma che conduce all'unico, condiviso, senso comune che il loro utilizzo è associato a situazioni di festa, divertimento, rilassamento.

Offrire interventi condotti da personale competente:

- programmi di formazione diretta ai docenti
- Programmi di sensibilizzazione e orientamento diretti agli studenti e ai loro genitori
- Programmi di promozione alla salute e ai sani stili di vita
- Promuovere la scuola come un ambiente educativo e di vita protetto dal consumo e dagli effetti dell'alcol
- Favorire l'applicazione di modelli di prevenzione ambientali con progetti (Scuole senza alcol)

GENITORI

I genitori sono fondamentali per fare interiorizzare ai bambini e agli adolescenti un atteggiamento responsabile nei confronti dell'alcol, che non enfatizzi comportamenti a rischio o di abuso/dipendenza da alcol.

Indicazioni:

- prima dei 18 anni l'organismo non è in grado di digerire l'alcol in maniera efficace: non esortare mai i bambini e i ragazzi a bere alcolici!
 - non dare ai tuoi figli alimenti che contengano alcol, così da non abituarli al sapore prima del tempo;
 - insegna ai tuoi figli che l'alcol è una sostanza a rischio e va gestita in modo responsabile;
 - non comprare bevande alcoliche per i tuoi figli e non incaricarli di comprarle;
 - utilizza il tuo comportamento per sottolineare che, in determinate situazioni (es. se si deve lavorare o guidare), non si beve, insegnando a dire di "no" alle pressioni degli amici;
 - se tuo figlio mostra un interesse particolare per l'alcol, parlane con lui per sottrarre all'alcol il fascino del proibito;
 - "bere troppo" anche in una singola occasione, per un adolescente, è un segnale da non sottovalutare: parlane con tuo figlio;
 - la coerenza è il più efficace degli insegnamenti: dai il buon esempio.
- Ricorda: il rischio è zero solo se il consumo è zero!

OBIETTIVI DI SALUTE PUBBLICA

Il consumo di alcol, i danni alcol-correlati e la dipendenza da alcol fanno parte di un *continuum* □ il rischio cresce con l'aumento delle quantità.

Non è possibile stabilire veri limiti prefissati o un vero effetto soglia.

OBIETTIVI:

- ◆ Riduzione delle quantità di alcol consumate: non più di 2 bicchieri per gli uomini; non più di 1 bicchiere per le donne, in media al giorno.
- ◆ In nessun caso il consumo di alcol deve essere raccomandato per motivi di salute.
- ◆ Eliminazione del consumo in determinate situazioni o condizioni: guida, lavoro, gravidanza, allattamento, adolescenza, obesità, presenza di patologie, uso di farmaci, presenza di problemi alcol-correlati.

LA PREVENZIONE AMBIENTALE: EVIDENZE

Sono molto importanti ed efficaci gli interventi di comunità e quelli normativi che rendono l'alcol, meno facilmente reperibile, più costoso e il cui consumo possa essere vietato o disincentivato in certi ambienti di vita: ospedali, scuole, luoghi di lavoro, centri sportivi, mense aziendali, luoghi di aggregazione giovanile.

E' possibile realizzare questo tipo di intervento a tutti i livelli della società.

IN CONCLUSIONE

La comunità, la scuola e i familiari hanno l'importante compito di supportare l'adozione di modelli di stili di vita sani, responsabilizzando i giovani verso tale atteggiamento.

Il loro ruolo è infatti quello di informare e educare i bambini e gli adolescenti a un non consumo di alcol per i minori di 18 anni e a un consumo a basso rischio per gli altri.