

# P

PREVENZIONE

## Alcolismo: non happy hour

*Redazionale*

**Happy hour** (letteralmente “ora felice”) è ora un luogo comune, nato da una promozione di marketing nel mondo anglosassone in riferimento all’orario durante il quale un pubblico esercizio (bar, ristorante, pub) vende bevande alcoliche (vino, birra, vari cocktail) a basso prezzo. Non esiste certo una definizione rigorosa di happy hour, ma in generale si fa riferimento a un intervallo di tempo nel tardo pomeriggio (diciamo “dopo il lavoro”) durante il quale il consumo di alcol aumenta fortemente in grandi quantità proprio per il basso costo. Nelle nostre città questa abitudine, ormai diffusa da alcuni anni, ha costituito e rappresenta un vero problema sociale soprattutto per il contesto nel quale avvengono i raduni quotidiani attorno a locali che distribuiscono alcol, per il danno fisico che subiscono i bevitori (in gran parte di giovane età) e per il grave disturbo fornito alla quiete pubblica. L’happy hour magari inizia alle 18:00 – 18:30, ma le bevute si prolungano spesso oltre la mezzanotte.

L’alcol è sempre stato un problema sociale, con risvolti politici e legali. Il consumo diffuso in tutto il mondo se da un lato rappresenta fonte di ricchezza per i produttori di bevande è d’altro canto un elemen-

to con valenze solo negative per la salute e il comportamento. Ma quando parliamo di alcol cosa intendiamo? Per bevanda alcolica si intende una qualsiasi bevanda che abbia etanolo (alcol etilico). Nel commercio l’elemento discriminante riguarda i prodotti a bassa gradazione (inferiore a 21% di vol) come la birra o il vino e i prodotti superalcolici (la gradazione è superiore ai 21% di volume).

L’etanolo assunto ha vari effetti sull’organismo umano (tossico, soprattutto per il fegato; destabilizzante le membrane cellulari; causa danni neurologici; determina dipendenza). Il consumo cronico di bevande alcoliche porta ad un’assunzione addirittura sostitutiva della dieta. Tipica la neuropatia dell’alcolista cronico. Cancro e cirrosi epatica sono il risultato nel tempo. Se l’assunzione si verifica in gravidanza il feto può subire gravi danni, sia fisici sia mentali. L’alcolismo, o meglio, la malattia dell’alcolismo è un grave problema delle nostre società: aumento della violenza, incidenti automobilistici, comportamenti a rischio. L’alcol è una droga ad alta pericolosità.

Ma vini, birra e superalcolici sono stati per anni considerati prodotti di comune impiego e così tra-



mandati nella nostra cultura “liquida”. Per esempio “chi beve birra campa cent’anni”, oppure “vino rosso fa buon sangue”. Certa cinematografia del passato ma anche attuale associa l’uso di superalcolici a concetti di superomismo o di appeal sessuale, al quale non è estraneo il sesso femminile.

Ma se l’uso di bevande alcoliche è inevitabile, quale limite si può porre? Innanzi tutto bisogna avere in testa che l’alcol **non è un nutriente e che le be-**

**vande alcoliche non sono un alimento.** Gli sforzi per contenere il problema e attivare una sorveglianza sulla salute della popolazione sono un impegno lodevole dell’Istituto Superiore di Sanità che ha elaborato vari documenti e aggiornato i dati epidemiologici relativi. Per un utile colpo d’occhio su numeri essenziali da conoscere si riporta di seguito quanto ha prodotto un utile opuscolo dell’Istituto Superiore di Sanità, facilmente acquisibile in pdf dal sito relativo.

### COME CALCOLARE QUANTO SI BEVE

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è: contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono. Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml), un aperitivo (da 80 ml) oppure un bicchiere di superalcolici (da 40 ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.



**BIRRA**  
bicchiere da 330 ml

oppure



**VINO**  
bicchiere da 125 ml

oppure



**APERITIVO**  
bicchiere da 80 ml

oppure



**COCKTAIL**  
bicchiere da 40 ml

***Si precisa che 1 drink è una unità alcolica e corrisponde a 12 grammi di alcol puro!***

Confrontare il proprio consumo con le quantità indicate nel riquadro può aiutare ad essere più consapevoli riguardo alle proprie abitudini

Se il numero di unità o bicchieri è **zero**  
**non si corre alcun rischio.**

Se il numero di unità o bicchieri è superiore a:

**2-3 unità** o bicchieri al giorno per gli uomini

**1-2 unità** o bicchieri al giorno per le donne

**1 unità** o bicchieri al giorno per gli ultra 65enni

**1 unità** o bicchieri al giorno per i giovani dai 16 ai 18-20 anni

**Salute e benessere sono esposti ad un maggior rischio.**



Sempre in questo bell'opuscolo vengono riportate alcune osservazioni fondamentali che sfatano pregiudizi e false informazioni.

Queste sì che sono fake news sulle quali chiudere ogni dubbio. ■

### **L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock.**

#### **Non è vero!**

Provoca la dilatazione dei capillari e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

### **L'alcol dà forza.**

#### **Non è Vero!**

L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

## **È vero... che?**

### **Sfatiamo i luoghi comuni**

#### **L'alcol rende sicuri.**

##### **Non è vero!**

L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che la "sicurezza" non vigile e senza il pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

#### **La birra "fa latte"**

##### **Non è vero!**

In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino. È bene ricordare inoltre che durante la gravidanza l'alcol assunto passa nel liquido amniotico con possibili conseguenze nella normale crescita del feto che alla nascita può risultare affetto da una grave malattia nota come sindrome feto-alcolica.

#### **L'alcol è una sostanza che protegge.**

##### **Non è vero!**

Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol possono contribuire nei soggetti adulti e di sesso maschile a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare, è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici. In ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo di bevande alcoliche, anche in minime quantità, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari e fare uso di farmaci appropriati.

L'alcol non è un farmaco e come tale non può essere oggetto di prescrizione medica.