



REGIONE SICILIANA



CONOSCERE E PREVENIRE **Binge Drinking**



Collana editoriale a cura di
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute
Dirigente responsabile
dott.ssa Daniela Segreto

Che cosa sono le bevande alcoliche?

Bevo troppo.

L'ultima volta che ho dato un campione di urine c'era un'oliva dentro.

(Rodney Dangerfield)

Tutte le bevande alcoliche, per essere tali, **devono contenere alcool etilico**, sostanza che deriva dalla **fermentazione degli zuccheri** contenuti nella frutta o degli amidi presenti nei cereali e nei tuberi.

Per **bevande alcoliche**, si intende: vino, birra, acquaviti (per distillazione) e liquori (per miscelazione).

UNITA' ALCOLICA = 12 GRAMMI DI ALCOL



Che cosa succede al nostro corpo quando beviamo bevande alcoliche?

L'alcol ingerito viene assorbito attraverso l'apparato digerente ed entra nel sangue, diffondendosi in tutto l'organismo.

Attraverso il sangue, l'alcol raggiunge anche il cervello, che controlla la maggior parte delle funzioni dell'organismo indispensabili alla vita. Le bevande alcoliche possono aneggiare il fegato, i reni e i polmoni.

L'alcol è **la terza causa nel mondo per ipofertilità e per sterilità** ed è inoltre responsabile, essendo altamente fetotossico, della Sindrome Alcol-Fetale che provoca microcefalia e disturbi gravi del comportamento nei neonati.

Binge Drinking

La maggior parte degli adolescenti beve alcol moderatamente e sempre in compagnia, molti assaggiano bevande alcoliche per la prima volta in famiglia, in occasione di feste o ricorrenze.

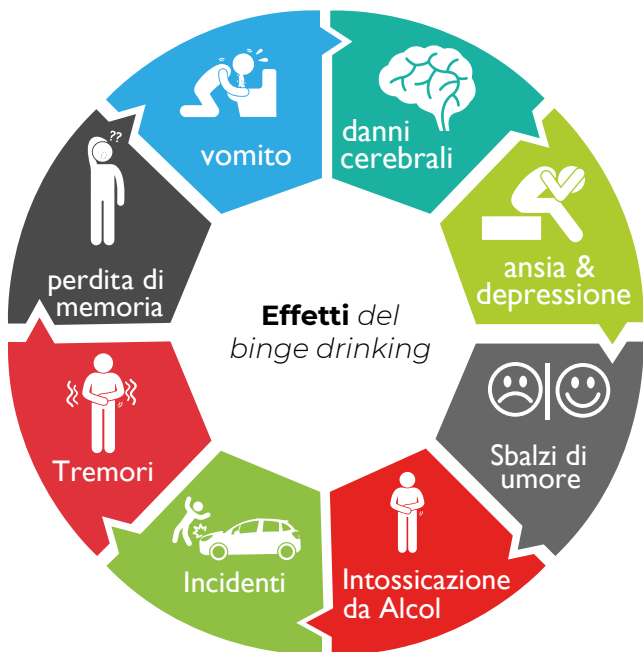
Per un **adolescente** l'assunzione di alcol è collegata a rituali sociali in cui **“sentirsi adulti”** fa parte di quel tratto tipico adolescenziale che prende il nome di **“sensation seeking”** definito dalla ricerca di comportamenti a rischio, sensazioni ed esperienze varie e intense, e dalla disponibilità a correre rischi fisici, sociali, legali e finanziari, per il piacere di tali situazione.

Inoltre, **l'approccio precoce** degli adolescenti alle bevande alcoliche può portare, nei casi più gravi, **ad una vera e propria dipendenza che comporta rischi per la salute e a lungo termine, danni all'organismo ancora in fase di maturazione.**

Il fegato di un adolescente non è ancora in grado di metabolizzare l'alcol in modo corretto ed il suo sistema nervoso è più sensibile all'intossicazione acuta.

L'alcol infatti è una sostanza tossica e potenzialmente cancerogena che può creare un'elevata dipendenza ed esporre le persone che bevono a rischi, anche dopo un singolo episodio di consumo.

Come si manifesta il Binge Drinking?



Gli episodi di **“binge drinking”** sono contraddistinti da:

- **Eccessivo consumo di alcol;**
- **Assunzione di alcol rapidamente in un breve arco di tempo;**
- **Bere fino ad ubriacarsi e a sentirsi male;**
- **Bere in compagnia in particolari eventi.**

Effetti del “Binge Drinking” sulla guida

Quantità	Alcolemia	Effetti
 Birra  Vino  Superalcolici	0,25 g/l	Disinibizione Eccitazione La persona appare più espansiva e disinibita: un senso di benessere la rende più euforica e più perattiva. L'autocontrollo tende a diminuire e produce loquacità e riduzione della critica e del giudizio. L'umore cambia spesso tanto da oscillare rapidamente dall'espansività alla tristezza fino all'aggressività. Attenzione, tempi di reazione e memoria sono alterati.
 Birra  Vino  Superalcolici	0,50 g/l	Impaccio motorio incoerenza logica Continuando a bere alcol, i movimenti diventano più impacciati e scoordinati, la persona cammina a zig zag e corre il rischio di inciampare e cadere. In questa fase di solito si è portati a parlare molto, ma il filo logico perde di coerenza. L'attenzione è scarsa e i tempi di reazione sono molto rallentati. Anche la vista e l'udito ne risentono.
 Birra  Vino  Superalcolici	Da 1,00 A 2,5 g/l	Disturbi dell'equilibrio e della marcia confusione mentale - torpore Continuare a bere diventa pericoloso. Se si assumono ulteriori quantità di alcol possono comparire nausea, vomito e vertigini. La visione è alterata mentre risultano accelerati il battito del cuore e la frequenza del respiro. La persona appare rossa, accaldata, sudata, ansimante.
 Birra  Fiasco di Vino  Bottiglia di Superalcolici	Da 1,00 A 2,5 g/l	Coma Continuare a bere diventa pericoloso. Si corre il rischio, infine, di cadere in un sonno profondo che può arrivare fino al coma.

Il Binge Drinking non porta da nessuna parte.

Strategie per una guida più sicura

Ecco alcune strategie per una guida più sicura: **GUIDARE SOBRI E' PIÙ DIVERTENTE!**

Valutare l'opportunità di...

- Introdurre, nel tempo, livelli progressivamente più bassi di alcolemia consentita alla guida;
- Promuovere il divieto di vendita di tutte le bevande alcoliche sulle autostrade per 24 ore al giorno;
- Promuovere iniziative volte all'autocontrollo dell'alcolemia prima di porsi alla guida all'uscita di locali pubblici;
- Vietare l'assunzione di alcol nel corso di attività lavorative che comportano la guida di autoveicoli;
- Aumentare il numero dei controlli con l'alcol test in maniera randomizzata;
- Sensibilizzare maggiormente la consapevolezza nella popolazione del rischio connesso all'alcol alla guida, coinvolgendo scuole e famiglie;
- Favorire iniziative rivolte ai giovani continuando, ad esempio, a potenziare e promuovere la figura del **"Guidatore Designato"** (è colui che si assume la responsabilità di non bere per guidare l'auto e portare il gruppo di amici a casa in sicurezza).



Covid-19 e “Binge Drinking”

Durante la pandemia sono aumentati i consumatori a rischio, in particolare tra le minorenni, adolescenti e giovani donne, ma anche nelle donne adulte.

Dall'inizio del 2020, la pandemia da SARS-CoV-2 ha cambiato in tutto il mondo il modo di vivere, le abitudini, gli stili di vita di miliardi di persone obbligando all'adozione di misure di isolamento e distanziamento sociale che i governi nazionali hanno applicato a tutela individuale e collettiva.

Il lockdown ha avuto un notevole impatto sul lavoro, con lo **smart working** per milioni d'italiani e italiane obbligate a svolgere la loro vita lavorativa in casa, lavoratori in cassa integrazione e studenti a svolgere lezioni con **didattica a distanza**, con un impatto importante, e una pressione psicologica notevole, conseguente alla necessita di **far fronte a difficoltà relazionali, economiche e sociali mai sperimentate in precedenza**.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'Osservatorio Nazionale Alcol dell'ISS con il Centro OMS ITA-79 hanno collaborato a livello europeo per contrastare le **fake news** diffuse da settori della produzione che proponevano l'alcol come igienizzante o come prodotto idoneo alla prevenzione dall'infezione virale.

Attraverso documentazioni e info-grafiche dedicate l'OMS aveva informato i governi sull'impatto dell'alcol sul sistema immunitario consigliando di bere meno o nulla durante la pandemia, sia per maggiore rischio di contrarre il virus, sia per gli esiti peggiori registrati in termini di progressione della malattia verso condizioni richiedenti il ricovero, la terapia intensiva e il decesso segnalando **un rischio ulteriormente incrementato delle persone con disturbi da uso di alcol**.

Non solo Alcol.

Sostanze d'abuso in grado di alterare lo stato di coscienza e le abilità necessarie per la guida.

OPPIOIDI

L'eroina e gli altri oppiacei derivano dall'oppio. La preparazione più comune si presenta sotto forma di polvere biancastra che può essere assunta per via endovenosa, nasale o inalata con il fumo.

Effetti

L'eroina è una sostanza ad azione sedativa che induce una rapida sensazione di benessere, euforia e rilassamento (high) che dura alcune ore. Inoltre, induce analgesia, riduzione della tosse, costrizione pupillare (miosi) e depressione respiratoria. L'eroina compromette le abilità necessarie per la guida sia nei soggetti dipendenti che in quelli che ne fanno un uso occasionale, a causa della sonnolenza, della diminuzione dell'attenzione e della concentrazione, dell'aumento dei tempi di reazione e del senso generale di indifferenza agli stimoli esterni che essa provoca.

Inoltre, l'uso di eroina compromette la capacità di adattarsi alla visione notturna (difficoltà nella guida notturna o in altri compiti da eseguire in condizioni di scarsa illuminazione). La compromissione delle abilità necessarie per la guida è direttamente correlata alla dose di eroina assunta.

Infine, è importante segnalare che l'uso contemporaneo di eroina e di alcol può potenziare gli effetti sedativi indotti dalle singole sostanze.



COCAINA

In Italia nessuna preparazione a base di cocaina è legale. La preparazione più diffusa è una polvere bianca che può essere assunta per via nasale o endovenosa. ***Il crack è una formulazione della cocaina assunta per inalazione attraverso il fumo.***

Effetti

La cocaina è una sostanza ad azione stimolante che induce un'intensa sensazione di benessere, euforia, sicurezza e fiducia in sé stessi. Inoltre, riduce il senso della fame, della sete e del sonno, compromette la capacità di giudizio e produce un aumento delle attività psicomotorie.

Può indurre anche alterazioni psichiche più rilevanti con sospettosità, aggressività, allucinazioni e delirio.

Gli effetti della cocaina non appaiono compatibili con una guida sicura.

Gli effetti disinibenti, l'aumento di fiducia nelle proprie capacità, implicano infatti la tendenza a sottovalutare i rischi. La compromissione delle abilità indotta dalla somministrazione di cocaina è dose-dipendente.

Gli studi epidemiologici disponibili riportano aumenti di 5-12 volte del rischio di incidenti sulla strada dovuti all'uso di cocaina.

Il rischio cresce ulteriormente se la cocaina è associata alla Cannabis e/o all'alcol.



CANNABIS

L'uso terapeutico di THC è oggetto di studio per valutarne l'efficacia in alcune patologie. *Cannabinoidi naturali e di sintesi sono disponibili in commercio (non in Italia) come antiemetici, stimolanti dell'appetito in alcune gravi patologie organiche e per il dolore neuropatico nella sclerosi multipla.*

Effetti

L'assunzione di Cannabis induce un senso di euforia e benessere chiamato high. Inoltre, aumenta la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, induce arrossamento degli occhi e sonnolenza. Con l'aumento delle dosi vengono compromessi concentrazione, memoria, percezione degli stimoli esterni, coordinazione motoria, stato di vigilanza e si osserva un aumento dei tempi di reazione.

Tra le abilità cognitive e psicomotorie necessarie per la guida con le quali la Cannabis interferisce ricordiamo: il controllo motorio, l'impulsività, la funzione visiva, la memoria a breve termine, i tempi di reazione, i processi percettivi, l'equilibrio. Studi eseguiti su strada e mediante simulazioni hanno dimostrato che questi effetti compromettono le abilità necessarie per la guida.

In particolare si è rilevata la difficoltà di mantenere il veicolo nella corsia di marcia.



CLUB DRUGS

Vasto gruppo di sostanze psicoattive sintetizzate in laboratorio e contenenti principi attivi differenti (amfetamina, metamfetamina, MDMA o ecstasy, acido lisergico o LSD ecc..). Alcune di queste sostanze vengono utilizzate a scopo terapeutico.

Le amfetamine sono disponibili sotto forma di polvere, da assumere per via endovenosa o per inalazione con il fumo, e in compresse da assumere per bocca. *Anche l'ecstasy, l'LSD e il GHB vengono assunti per bocca.*

Effetti

Amfetamine, metamfetamina ed ecstasy sono sostanze ad azione stimolante che inducono effetti simili a quelli della cocaina. La loro assunzione produce un'intensa sensazione di benessere, favorisce la socializzazione, riduce il senso della fame, aumenta la reattività agli stimoli esterni, aumenta il tono dell'umore e la fiducia in sé stessi; induce, inoltre, aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca e può portare *irritabilità, nervosismo, insonnia fino alla comparsa di veri e propri sintomi psicotici, quali ad esempio le allucinazioni.* In relazione alla dose e al tempo di assunzione, si osservano disinibizione comportamentale, nervosismo, diminuzione dell'attenzione, irrequietezza; vi può essere, pertanto, una tendenza alla sottovalutazione dei rischi con conseguente maggiore probabilità di provocare incidenti stradali.

BENZODIAZEPINE

Sono farmaci utilizzati nel trattamento dell'ansia, dell'insonnia e di numerosi altri disturbi.

Effetti

Le benzodiazepine sono farmaci ad azione sedativa.

Le benzodiazepine inducono rilassamento muscolare e riduzione dell'ansia; possono, inoltre, provocare, con l'aumento delle dosi, senso di stordimento, sonnolenza, aumento dei tempi di reazione, incoordinazione motoria, compromissione delle funzioni mentali, difficoltà della memoria (amnesia), confusione.

In genere, l'intensità e la durata degli effetti dipendono dalla dose e dal tipo di benzodiazepina, dalla via di assunzione, dalle caratteristiche individuali e dalle interazioni con altre sostanze assunte.

Il rischio di incidenti stradali risulta particolarmente elevato negli individui che assumono contemporaneamente benzodiazepine e Cannabis o benzodiazepine e alcol.

La contemporanea presenza nell'organismo di benzodiazepine e Cannabis è stata associata ad un incremento del rischio di incidenti di **21 volte**; la presenza di benzodiazepine, Cannabis e alcol è stata associata ad un incremento di **63 volte**.



Cosa fare e come intervenire per contrastare il “Binge Drinking” e l’abuso di sostanze tra gli adolescenti?

Consigli utili

Chi fa parte della vita dell’adolescente (*insegnanti, familiari, amici, pediatra, medici di famiglia etc.*) qualora dovesse notare comportamenti diversi dal solito dovrebbe parlare innanzitutto con il giovane e capire se con un aperto dialogo si possono risanare le incertezze che lo turbano.

Per una **comunicazione efficace è importante non giudicare**, in questo modo l’adolescente può sentirsi libero di esprimere le proprie insicurezze e fragilità che potrebbero ripresentarsi in futuro e invogliarlo nuovamente ad assumere e abusare di bevande alcoliche e altre sostanze. Altro fattore importante è una buona informazione.

Bisogna far conoscere ai giovani i rischi a cui potrebbero andare incontro abusando di alcol e altre sostanze. I progetti scolastici che prevede non il coinvolgimento e la partecipazione dei genitori e riguardano la prevenzione della dipendenza patologica da alcol e istanze possono essere efficaci nella fase di informazione ed educazione delle famiglie con particolare riguardo all’espressione dei sintomi collegati al fenomeno. In questo modo anche a casa si potrà avere un confronto diretto, aperto e chiaro tra genitori e figli, che si trovano ad affrontare le difficoltà dell’adolescenza.

Nei casi più difficili è opportuno consultarsi **con un esperto nel settore che possa dare i giusti consigli al giovane che si trova ad affrontare una situazione di dipendenza.**

In questo caso, l'intervento specialistico di articola in **tre livelli**.

- **Il primo livello.** Prevede il contatto con il medico curante e l'alfabetizzazione sui rischi connessi all'uso di alcol e di sostanze stupefacenti;
- **Il secondo livello.** è mirato a fornire al contesto familiare e all'adolescente un supporto psicologico;
- **Il terzo livello** prevede l'invio ad una struttura ad hoc specializzata nella disintossicazione.







Elenco Ser. D. Sicilia



REGIONE SICILIANA

Che cosa è il “Binge Drinking”?

Il Binge Drinking cioè, una “**abbuffata**” di alcol in pochissimo tempo è un fenomeno che negli ultimi anni interessa sempre più giovani e adolescenti tra gli 11 e i 17 anni nonostante in Italia la legge vieti la somministrazione e la vendita di alcolici ai minori di 18 anni (L. 125/2001 e s.m. e i.). L’adolescenza è un’età vulnerabile che potrebbe spingere i soggetti più fragili all’assunzione di bevande alcoliche, a pensare che l’alcol abbia effetti disinibitori della condotta e che rinforzi l’autostima facilitando la socializzazione e l’inserimento all’interno del gruppo.



Hanno partecipato alla redazione della presente brochure:
dott.ssa **Alessandra Allegro**, **Maria Chiara Attardi**, **Salvatore Caci**, dott.ssa **Stefania Candiloro**, **Giorgia Saveria Di Blasi**, **Ilenia Gasparri**, dott.ssa **Maria Lampasona**, **Salvatore Pipitone**, **Gabriella Provenzano**, **Davide Valenza**, la dott.ssa **Valentina Botta**, la dott.ssa **Giuseppa Sciarba** con la supervisione del dott. **Giuseppe Mustile** - Direttore U.O.C. Dipendenze Patologiche ASP Ragusa.

Un particolare ringraziamento al Dipartimento ProMISE Scuola di Specializzazione in “Igiene e Medicina Preventiva” e Corso di Studi in “Assistenza Sanitaria” dell’Università degli Studi di Palermo.