

***“Binge Drinking:
uno sguardo all’abuso di alcol
tra i giovani”***



**Dott.ssa Caterina Diani - Dott.ssa Elisa Bellamoli
Dott. Michele Zagni
Giovedì 16 Gennaio 2020, ore 20.45,
Centro civico Tommasoli**

Bevo perché....

- ✓ ...l'alcol aiuta la digestione
- ✓ ...il vino fa buon sangue
- ✓ ...le bevande alcoliche sono dissetanti
- ✓ ...l'alcol dà calore
- ✓ ...l'alcol aiuta a riprendersi da uno shock
- ✓ ...l'alcol dà forza
- ✓ ...l'alcol rende sicuri
- ✓ ..l'alcol è una sostanza che protegge

È VERO CHE ...? SFATIAMO I LUOGHI COMUNI

L'alcol aiuta la digestione.

Non è vero! La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

Il vino fa buon sangue.

Non è vero! Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

Le bevande alcoliche sono dissetanti.

Non è vero! Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

L'alcol dà calore.

Non è vero! In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento, se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.

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.

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.

Fonte: Campagna informativa «Se guidi, non bere», 2006

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_103_allegato.pdf

**QUALSIASI COSA
TU ABBIATO FATTO DA UBRIACO**



**SE NON LA RICORDI
NON E' ACCADUTA**

Permette di fare cose
che non si farebbero
da sobri

Fornisce un alibi in
caso di figuracce o
errori

**"ALCOL"
DETTO ANCHE
"CORAGGIO LIQUIDO"**



ALCOL E MESSAGGI SOCIAL



Caro Alcool,
Avevamo un accordo
secondo cui tu avresti
dovuto rendermi più
divertente, più
intelligente e farmi
ballare meglio...
Ho visto il video.

Dobbiamo parlare...



“ Tutto si risolverà in
un modo
o
nell'alcol!



Attualità

Dipendenze tra i giovani. Oltre alcol, fumo e droga, ecco internet e giochi online

Uno studio che ha coinvolto 679 ragazzi del triennio di alcuni istituti superiori delle province di Verona e Mantova, lancia l'allarme su un fenomeno che vede coinvolti molti della loro generazione

CORRIERE DELLA SERA / CRONACHE



L'INCHIESTA



In coma etilico già a 12 anni «Più a rischio le ragazzine»



Gli esperti: in età di sviluppo l'alcol è devastante anche in piccole quantità

 Tweet  Condividi  Condividi 532  stampa

Alcol. In Italia 435mila morti in 10 anni. Ecco l'identikit dei bevitori, delle motivazioni e degli effetti in una ricerca Eurispes-Enpam

Attraverso l'analisi e l'incrocio di diverse fonti statistiche, Eurispes ed Enpam hanno calcolato i decessi causati dall'alcol in Italia negli ultimi 10 anni: 435mila morti dal 2008 al 2017 per patologie alcol-correlate, incidenti stradali, incidenti sul lavoro, incidenti domestici e omicidi o suicidi legati allo stato di alterazione psicofisica. Di questi, 296mila e cinquecento sono uomini, 139mila donne.

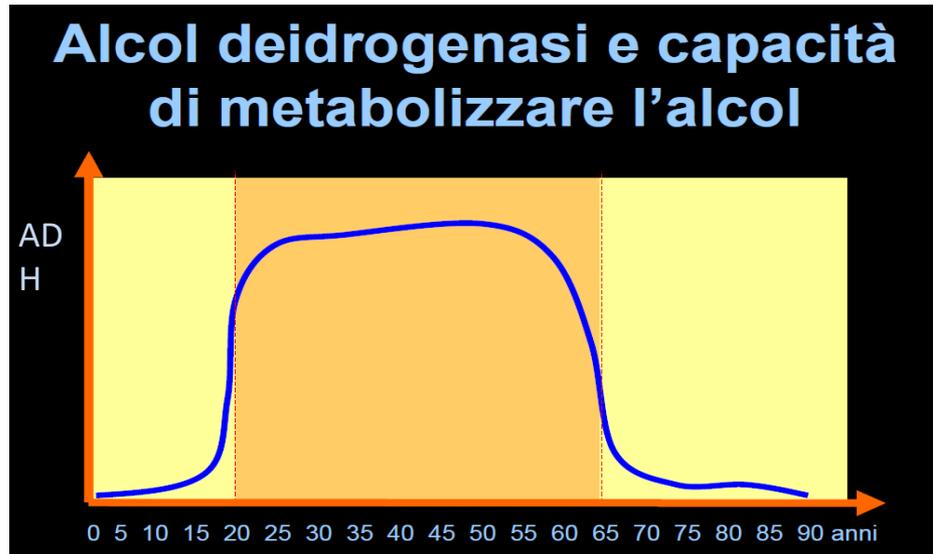
17 OTT - La maggiore delle dipendenze è quella da alcol che rappresenta il primo fattore di rischio per la salute in Europa, dopo il fumo e l'ipertensione. Ed è stata la causa in dieci anni (2008-2017) di 435mila morti.

Per quali motivi si sceglie di bere?

- **Gusto**
- **Piacere**
- Ansia, preoccupazione, paura
- Tristezza, infelicità
- Senso di colpa
- Senso di insicurezza – *Frustrazione*
- Senso di inadeguatezza – *Timidezza*
- Senso di insoddisfazione – *Vergogna*
- Bisogno di inclusione in un gruppo sociale
- Noia
- Sofferenza fisica – *Antidolorifico*



Tanto io reggo benissimo....



- L'alcol deidrogenasi (ADH) è un enzima presente nel fegato che trasforma le molecole di alcol, tossiche per il nostro organismo, in sostanze più tollerabili → **maturazione completa dopo i 21 anni!**
- Questo enzima è presente in una **concentrazione significativamente diversa fra uomini e donne**; per questo la stessa quantità di alcol ha un effetto maggiore sulla donna

-Un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml) o un bicchiere di superalcolico (da 40 ml) contengono la stessa quantità di alcool pari a circa **12 gr**.

- **Il fegato** di un soggetto adulto ne consuma in media **6 gr all'ora**.

Quindi per portare a **zero** il quantitativo di alcool circolante dopo “un bicchiere” ci vogliono 2 ore circa!

- Per smaltire **1/2 litro** di vino o **4 bicchierini** di superalcolici, il fegato impiega **7 ore**



pericolosità

BINGE DRINKING:

4-5 bicchieri nell'arco di
poco tempo



Cosa succede se continuo a bere....

0,1 - 0,2 g/L

I **riflessi** sono leggermente disturbati

Cresce la tendenza ad agire in modo rischioso

0,3 - 0,4 g/L

I movimenti e le manovre vengono eseguite più bruscamente

Rallenta la capacità di **vigilanza** ed **elaborazione mentale**

0,5 g/l attuale limite legale per la guida dei veicoli (-21 anni è zero!)

Diminuisce la **capacità visiva** laterale, ostacoli e segnali vengono distinti con **ritardo**

Considerevole diminuzione della capacità di percepire gli stimoli sonori e visivi e quindi la capacità di reagire ad essi

La probabilità di subire un incidente è due volte maggiore rispetto una persona che non abbia bevuto

0,6-0,7 g/L

Si possono compiere errori di gravi entità durante lo svolgimento dell'attività lavorativa. L'esecuzione dei **movimenti non è coordinata**

Gli ostacoli vengono percepiti con notevole **ritardo**

0,8-0,9 g/L

I movimenti sul lavoro appaiono più disarmonici, la guida è pericolosamente compromessa, i tempi di reazione notevolmente aumentati.

La **probabilità di subire un incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non abbia bevuto.**

1,0 g/L

E' compromessa la capacità di visiva e di **attenzione**. Alla guida incapacità di valutare la posizione del proprio veicolo. Gli stimoli sonori sono percepiti in ritardo. Stato di ebbrezza.

1,1-3 g/L

Difficoltà nella deambulazione, visione confusa.

3,1-5 g/L

Intossicazione grave, convulsioni, iporeflessia, ipotermia, depressione respiratoria, coma.

MIX PERICOLOSI

ALCOL + ALTRE DROGHE

Es. **Cocaina + Alcol**: l'assunzione concomitante di queste due sostanze comporta un **rischio di 20 volte maggiore** di effetti dannosi e di morte improvvisa, rispetto all'uso disgiunto

ALCOL + FARMACI (Antidolorifici, antibiotici, antistaminici, psicofarmaci,...)

Es. Alcol + **Aspirina o Ibuprofene** (antidolorifico): molto irritanti per lo **stomaco**

Alcol + **Paracetamolo** (Tachipirina): può danneggiare il **fegato**

Alcol + **Antibiotici**: **nausea, vomito**, mal di testa, crisi epilettiche

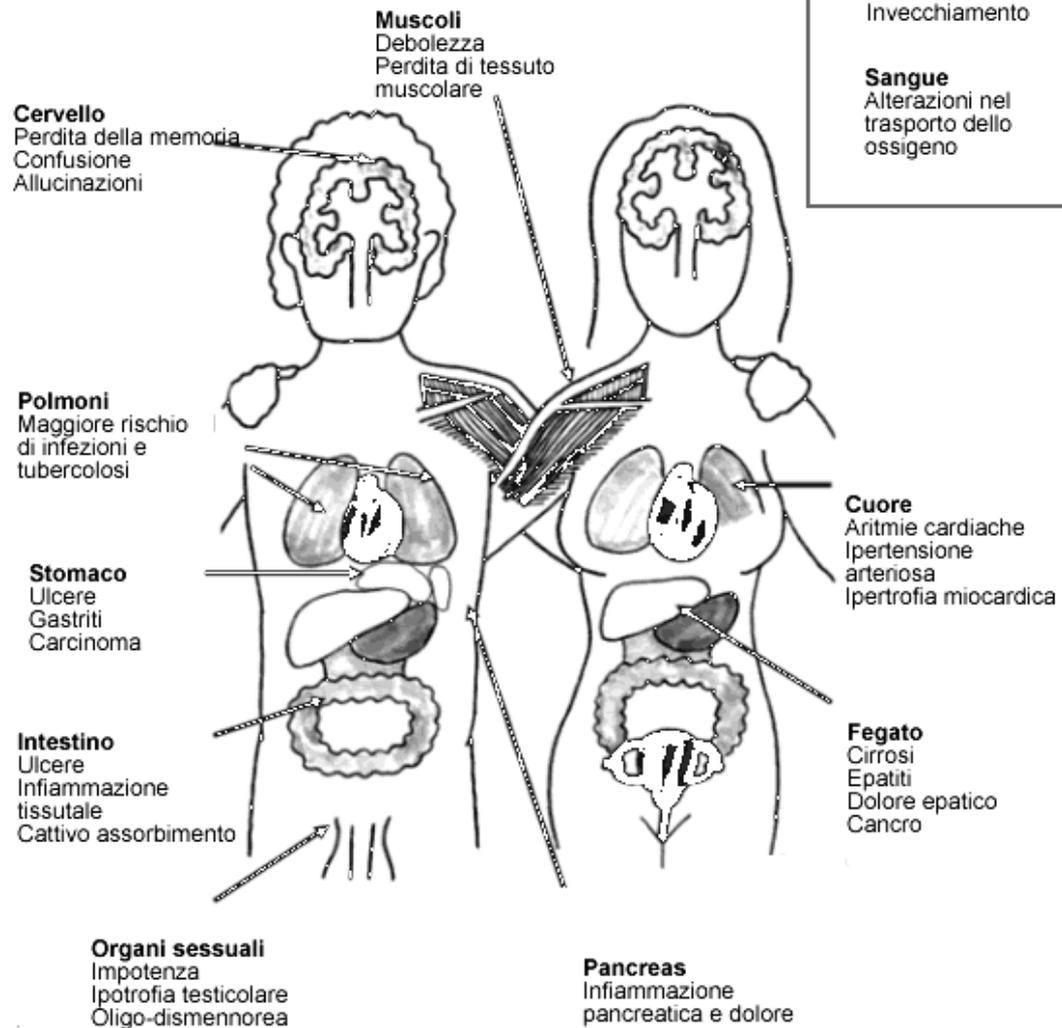
Alcol + **Antistaminici** (per allergie): effetto **sedativo** amplificato (rischio incidenti)

ALCOL + ENERGY DRINK

Es. il loro mix aumenta l'assunzione di **caffeina** e altre sostanze che in quanto eccitanti **abbassano la sensazione di stordimento** e inducono ad una **ulteriore assunzione** di alcol senza accorgersi degli effetti collaterali.

Su quali organi incide l'alcol?

I DANNI CAUSATI DALL'ALCOL



L'ALCOL FA INGRASSARE



- L'alcol **non è un alimento** e non ha principi nutritivi utili all'organismo, ma apporta 7 kcal per grammo



=



1 spritz (200 ml)
110 Kcal = 20 gr
cioccolato



=



1 birra media (330ml)
200 kcal = 1 tramezzino
secondo la gradazione alcolica



=



1 mojito
(150ml)
203 kcal = 70
gr di patatine
fritte

Come influisce l'alcol sul sesso?

L'alcol provoca:

- Una diminuzione del desiderio sessuale
- Difficoltà di erezione
- Impotenza e frigidità



L'effetto disinibente dell'alcol aumenta il **rischio** di rapporti sessuali non protetti, con possibilità di:

- gravidanze indesiderate
- trasmissione di Malattie Sessualmente Trasmissibili (HIV, epatiti,...)

Quando il bere è una questione culturale...

L'alcol è una sostanza **LEGALE** assunta dal 70 % della popolazione italiana

E' una sostanza estremamente **DIFFUSA** , a **BASSO COSTO** e **FACILE DA PROCURARE**

E' una sostanza **ACCETTATA SOCIALMENTE**

Bevono alcolici: 68,3 % in Italia → 72,5 % in Veneto

Bevono con modalità rischiose: 9,2 % in Italia → 12% in Veneto

Si sono ubriacati più di una volta nell'ultimo anno: 8,4 % in Italia → 16,3 % in Veneto

Il livello di **PERICOLOSITA'** (danno fisico, danno sociale, dipendenza) è risultato più elevato per **ALCOOL** e **TABACCO** rispetto ad altre droghe.

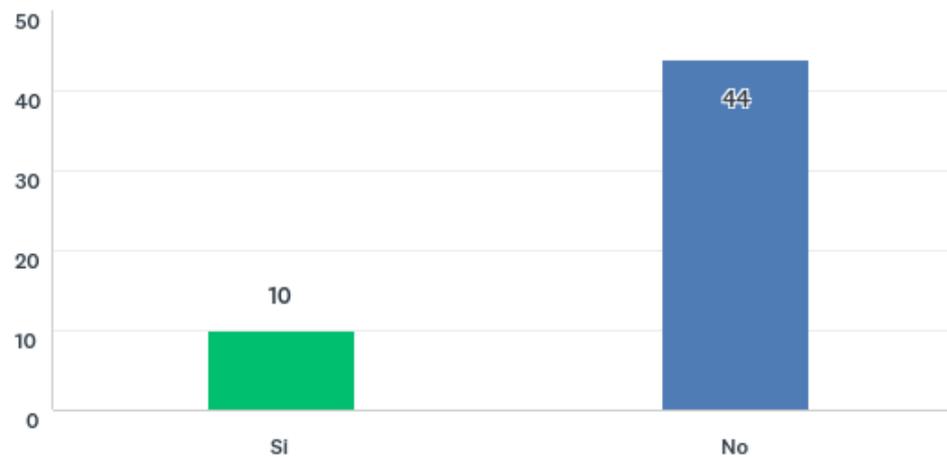
(David J Nutt)

Vale lo stesso per i giovani?

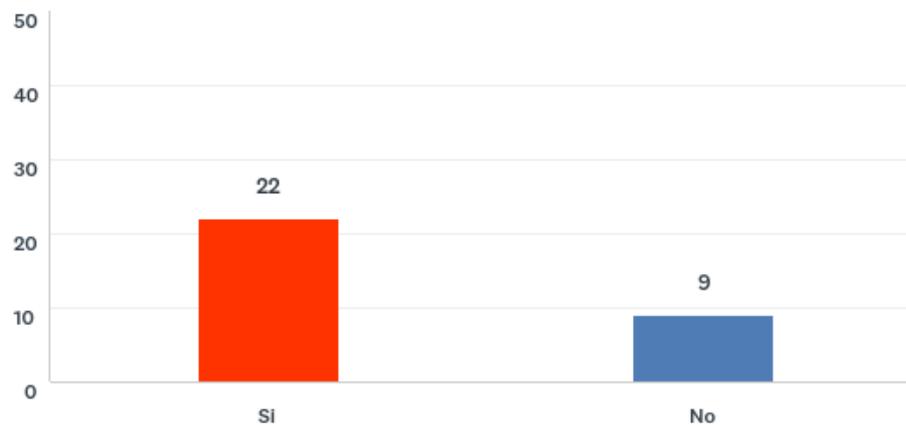
- Il **64%** dei ragazzi italiani, di età compresa tra i 12 ed i 18 anni, **beve** alcolici.
- Per il 10.6% è un'**abitudine** quotidiana per il 2.5%, occasionale per il 50.9%.
- Si comincia a bere alla **scuola media** (65.7% dei ragazzi tra i 12 ed i 15 anni).
- Il 21.1% dei ragazzi aveva meno di **11** anni quando ha **provato**
- Nella fascia **18-19** anni si sale al **62.5%**
- Il **picco** è tra i 25-29 anni: 72.7%

**Dalle medie alle superiori:
un passaggio non solo scolastico**

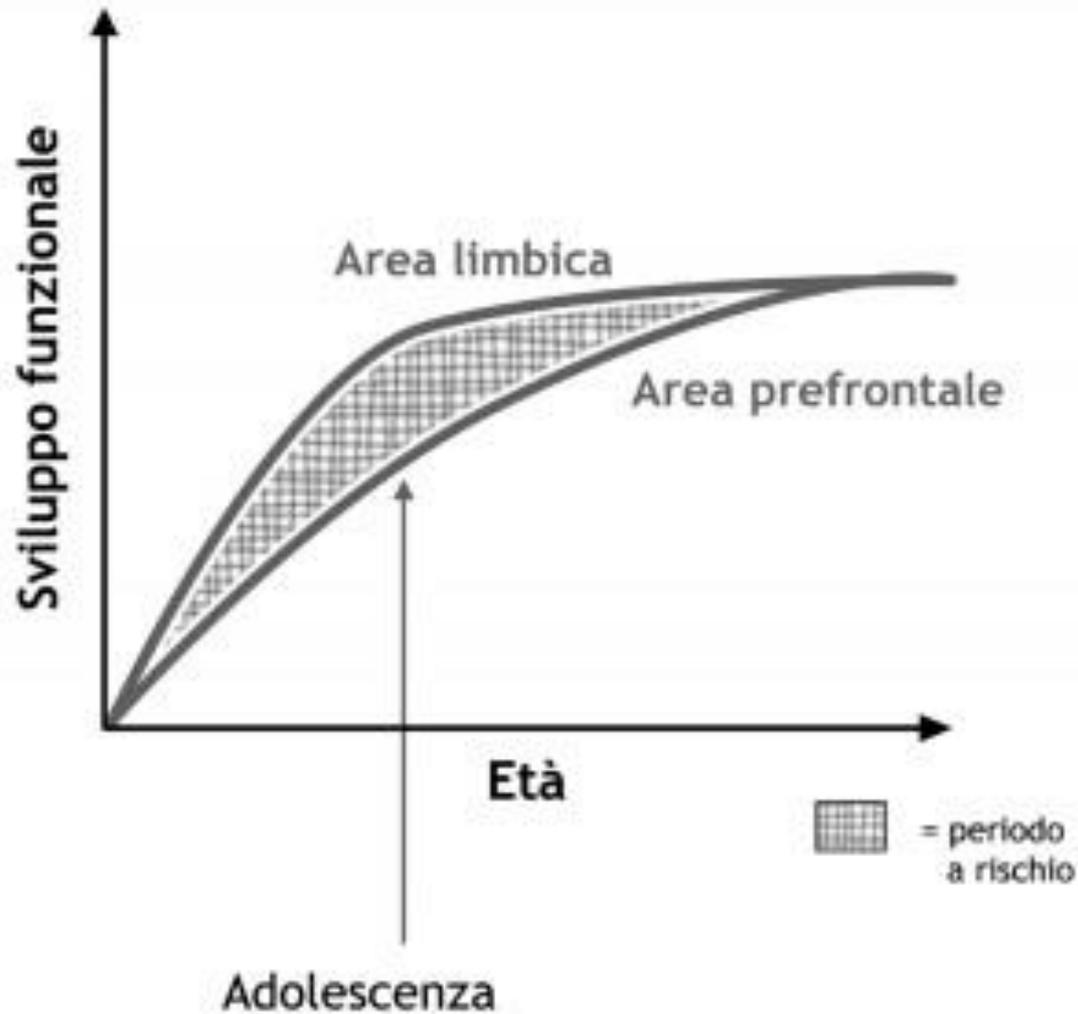
Hai mai bevuto alcol? (2a media)



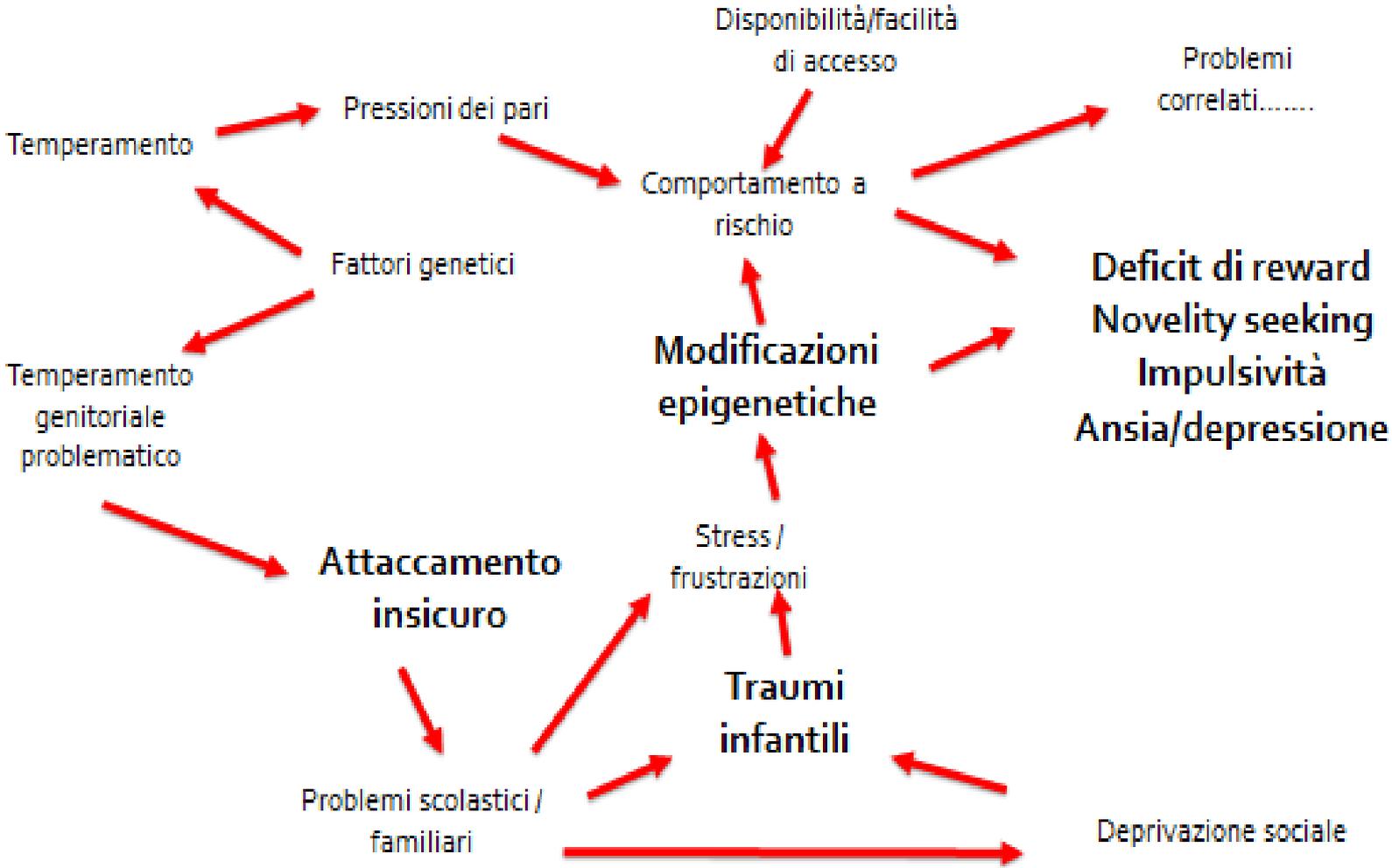
Hai mai bevuto alcol? (1a superiore)



Un problema... cerebrale



Ma è davvero così facile diventare dipendenti?



Dipendenza

Condizione patologica caratterizzata dalla perdita di controllo rispetto all'assunzione della sostanza

Si divide in **Fisica** e **Psicologica**

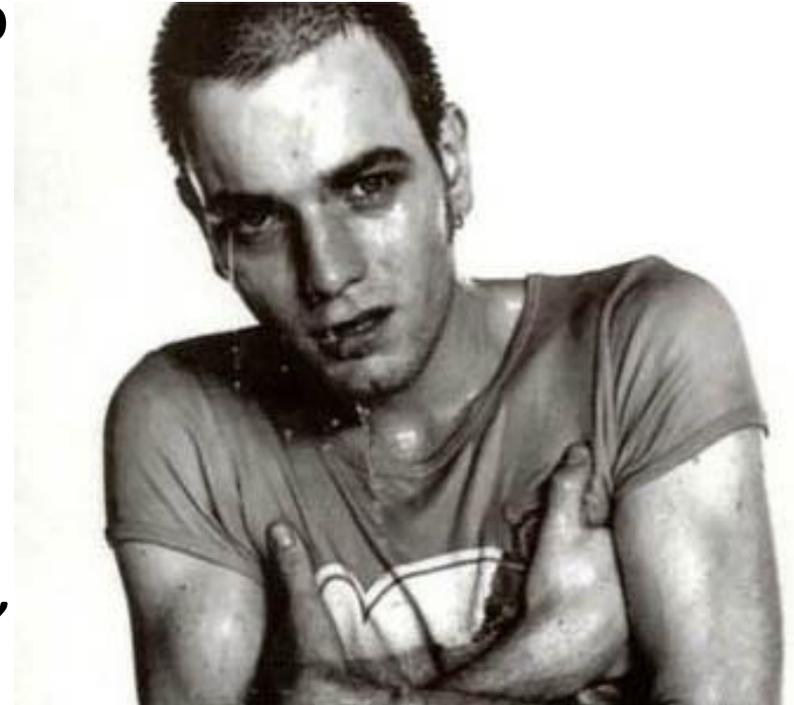
Tolleranza

Condizione in cui c'è bisogno di assumere dosi sempre più elevate per poter ottenere gli stessi effetti della prima volta

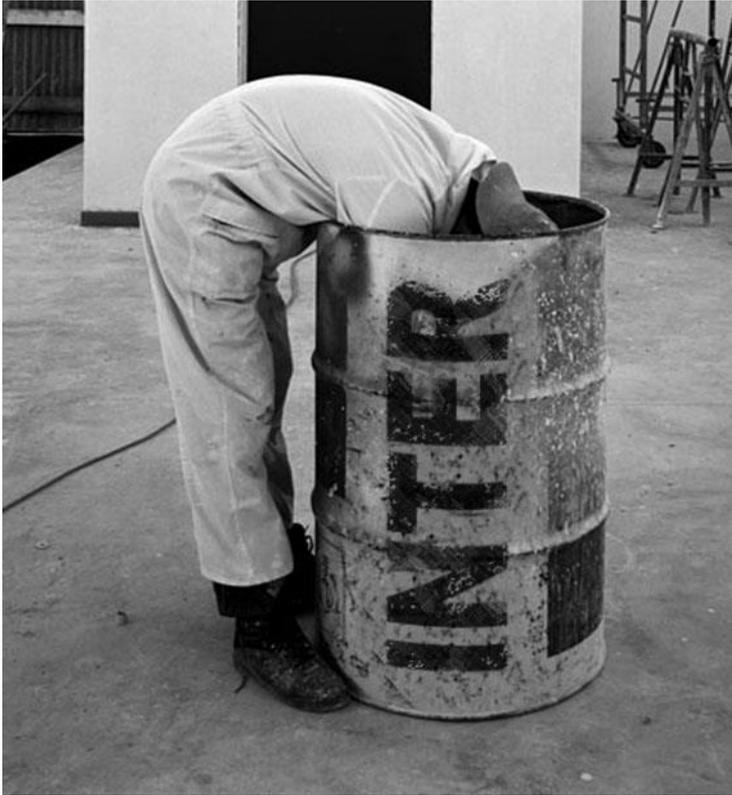
DIPENDENZA FISICA

Condizione caratterizzata da **sofferenza fisica e forte desiderio di assumere la sostanza** che può avere inizio dopo un periodo più o meno lungo di assunzione continuativa

Se si sospende bruscamente l'assunzione si scatena la **“sindrome d'astinenza”** (*disturbi fisici e psichici, quali aumento sudorazione, tachicardia, tremore, dolori diffusi, insonnia, convulsioni, agitazione psicomotoria*)



DIPENDENZA PSICOLOGICA



CRAVING = desiderio, bramosia, voglia irrefrenabile e intensa della sostanza



- ✓ Comportamento di **ricerca** compulsiva della sostanza
- ✓ **Ricadute** dopo un periodo di astinenza

Caratteristiche condivise in tutti i tipi di dipendenze

Impulsività = perdita di controllo nella messa in atto del comportamento

Compulsività = impossibilità di resistere all'impulso

Craving = sensazione di tensione, desiderio ed eccitazione precedente all'atto

Piacere, sollievo o abbassamento della tensione durante «l'assunzione»

Senso di colpa e rimpianto dopo «l'assunzione»

Persistenza sistematica del comportamento nonostante le conseguenze

Fallimento ripetuto nel tentativo

di interrompere e non ripetere il comportamento

Perchè l'adolescenza è una fase così a rischio?

- Cambiano i **ruoli**
- Ricerca di **nuove esperienze**
- Ricerca di maggior **autonomia**
- Maggior **sensibilità emotiva** a livello intra ed interpersonale
- Ricerca di uno **stile** per appartenere e distinguersi
- Maggiori **conflitti** con le figure adulte
- Maggior **introspezione**
- **Disequilibrio** tra **sviluppo** fisico, affettivo, cognitivo ed emotivo

*Intensità del vissuto emotivo come fattore di rischio per la messa in atto di **COMPORTAMENTI A RISCHIO***

Passaggio da infanzia ad adolescenza

BAMBINO:

- ✓ Interessato all'esplorazione del mondo esterno
- ✓ Alla continua ricerca di conferme da parte della figura di riferimento
- ✓ Affettuoso
- ✓ Comunicativo
- ✓ Chiaro nelle richieste



ADOLESCENTE:

- ✓ Interessato ad esplorare il mondo interno
- ✓ Si realizza attraverso l'introspezione e il confronto con i pari
- ✓ A tratti affettuoso e a tratti schivo
- ✓ Chiuso o con un proprio stile comunicativo
- ✓ Non ha chiaro di cosa ha bisogno o non sa come chiederlo

E quindi....? Cosa posso fare?

Tieni sempre aperta una finestra di dialogo:

- ✓ **Parla** liberamente delle tematiche che ti preoccupano come temi di confronto
 - ✓ Mostrati **curioso e interessato** alle abitudini dei suoi amici e coetanei
 - ✓ Parla di questi temi con **continuità e coerenza**, senza farlo diventare un'ossessione
- ✓ Discuti con loro delle tue preoccupazioni a partire da **dati reali** (*notizie di cronaca, informazioni ricevute da altri genitori, testi di canzoni, articoli, libri*)
- ✓ Non partire dal **presupposto** che in quanto membro di una generazione pensi o si comporti come la maggioranza
- ✓ Cerca di parlare in **momenti diversi** e non solo quando si presenta il problema (es. prima di una festa)
- ✓ Cerca di usare **argomentazioni** che possono avere un senso per la sua età

Una testimonianza...

A CHI RIVOLGERSI?

Ser.D.

Servizi per le Dipendenze

- Sono i servizi pubblici del Sistema Sanitario Nazionale italiano dedicati alla **cura**, alla **prevenzione** ed alla **riabilitazione** di persone che hanno una dipendenza
- Vengono curate le **dipendenze da sostanze psicoattive** (droghe, alcol, farmaci) e quelle **comportamentali** (es. gioco d'azzardo)
- Il servizio è **gratuito** e garantisce **l'anonimato**
- Gli operatori sono: medici, infermieri professionali, educatori professionali, assistenti sanitari, assistenti sociali, psicologi

SPORTELLO DI CONSULENZA

Uso di sostanze e nuove dipendenze

Un incontro gratuito di consulenza psicologica e di orientamento per studenti e/o genitori e insegnanti di studenti, che presentano una problematicità associata all'uso di sostanze (alcol o droghe) o a comportamenti che possono creare dipendenza (es. dipendenza da Internet, gioco d'azzardo)

In caso di minori, si richiede l'accompagnamento dei genitori

- *inquadrare il problema presentato;*
- *orientare ai servizi che possano rispondere alle necessità del ragazzo o della famiglia;*
- *aumentare le conoscenze rispetto ai rischi associati all'uso di sostanze o alle dipendenze comportamentali*

presso la sede dell'associazione INDIPENDENZE
(Via Polveriera Vecchia, 13 - Borgo Roma)

previo APPUNTAMENTO
371 3230683 o info@indipendenze.com

LE DIPENDENZE NON TOCCANO SOLO CHI LE VIVE... MA ANCHE CHI GLI STA ACCANTO!

Fondazione
Just Italia

INDIPENDENZE

AIUTARE 2.0
A ESSERE D'AIUTO

Perchè può essere difficile
stare accanto ad una persona
con **dipendenza!**



Tre incontri informativi
aperti alla cittadinanza,
incentrati sui diversi
aspetti della relazione
con persone che vivono
la dipendenza.



Uno **sportello gratuito**
mensile, in cui ricevere
informazioni sul tema delle
dipendenze e **orientamento**
verso le realtà del territorio
competenti in questo ambito.



Un **ciclo gratuito**
di otto colloqui
individuali di
supporto psicologico
per familiari. Sarà data
la priorità alle persone
con basso reddito.

Un ciclo di **otto**
interventi educativi
domiciliari per
ragazzi con situazione
di **ritiro sociale.**

Gruppi per genitori di
ragazzi con situazione
di ritiro sociale.



Dove e quando?

Le attività di progetto avranno luogo
da **dicembre 2019** a **novembre 2020.**

Per informazioni su date e luoghi:
visita il sito

<http://www.indipendenze.com/aiutare-ad-essere-daiuto>

chiama il **371 3230683**

scrivi a **indipendenze.verona@gmail.com**

AIUTARE 2.0 A ESSERE D'AIUTO

1#

LE DIPENDENZE: VIVERCI ACCANTO

Dipendenza da cannabis e altre dipendenze: anche i familiari hanno bisogno di aiuto?

SABATO 25 GENNAIO

dalle 15.00 alle 17.00,

presso il Consultorio familiare

Verona sud - Via P.F. Calvi 4B

Grazie per l'attenzione!



INDIPENDENZE

*Servizio di psicologia
delle dipendenze*

Tel: 371 323 0683

E-mail: info@indipendenze.com