

# COMPRENDERE COME LALCOL INFUISCE SUL CORPO



Luogo

Emilia-Romagna, Ravenna

<https://www.annunciici.it/x-98935-z>



L'alcol

è classificato come un sedativo, che significa che rallenta le funzioni vitali che risulta nel farfugliare, in movimenti instabili, percezioni disturbate ed un'incapacità a reagire velocemente.

Il modo in cui influenza la mente, viene meglio compreso come una droga che riduce la capacità di una persona di pensare razionalmente e distorce il suo giudizio.

Sebbene sia classificato come sedativo, è la quantità di alcol consumato a determinarne l'effetto. La maggior parte delle persone bevono per il suo effetto stimolante, come una birra o un bicchiere di vino presi per 'rilassarsi'. Ma se una persona consuma più di quello che il suo corpo può gestire, allora sente l'effetto sedativo dell'alcol. Comincia a sentirsi 'stupido' o perde coordinazione e controllo.

L'overdose di alcol causa effetti sedativi ancora più seri (incapacità di provare dolore, intossicazione in cui il corpo vomita il veleno e alla fine l'incoscienza o, peggio, coma o decesso da grave overdose tossica). Queste reazioni dipendono da quanto se ne consuma e quanto velocemente.

Ci sono diversi tipi di alcol. L'alcol etilico (etanolo), l'unico alcol usato nelle bevande, viene prodotto dalla fermentazione del grano e della frutta. La fermentazione è un processo chimico in cui il lievito agisce su certi ingredienti del cibo, creando l'alcol.

## BERE E GUIDARE

- Negli Stati Uniti, nel 2007, il numero di decessi tra gli adolescenti per guida in stato di ebbrezza era di 1.393: quasi quattro morti ogni giorno.
- Gli incidenti automobilistici sono la causa principale di morte tra gli adolescenti negli USA, e sono

responsabili di più di una morte su tre, tra gli adolescenti americani. Secondo l'Amministrazione Nazionale per la Sicurezza Stradale, tra i decessi legati alla guida in stato di ebbrezza, circa 2006, il 51% aveva bevuto.

È stato mostrato un corollario: quanto l'influenza dell'alcol di un individuo in un luogo comune stradale, almeno dieci volte maggiore di quella di un'automobile non guidata sotto alcol.

Per la maggior parte delle persone, queste sono solo statistiche; scioccati, forse, ma soltanto statistiche. Ma per le famiglie e gli amici di coloro che sognano di bere e di guidare, la causa della morte dei giovani nei stati d'ebbrezza, ciascun episodio rappresenta una tragica perdita.

L'alcol distorce le percezioni ed il giudizio di una persona. Le persone sotto l'influenza dell'alcol ammettono senza problemi che il loro tempo di reazione è più lento di quando non bevono e che corrondono dei rischi che non correrebbero mai se fossero sobri. Troppo spesso quei rischi risultano fatali.

COMPRENDERE COME LALCOL INFUISCE SUL CORPO  
<https://www.annunciici.it/x-98935-z>

---

L'alcol viene assorbito nel sistema circolatorio attraverso dei piccoli vasi sanguigni nelle pareti dello stomaco e dell'intestino tenue. Entro pochi minuti dall'assunzione, l'alcol viaggia dallo stomaco al cervello, dove produce velocemente i suoi effetti rallentando l'azione delle cellule nervose.

Circa il 20% dell'alcol è assorbito attraverso lo stomaco. La maggior parte del restante 80% è assorbito dall'intestino tenue.

L'alcol viene anche trasportato dal sistema circolatorio al fegato, che elimina l'alcol dal sangue attraverso un processo chiamato 'metabolizzazione', in cui viene convertito in una sostanza non tossica. Il fegato può metabolizzare solo una certa quantità alla volta e lascia che la quantità in eccesso circoli attraverso il corpo. Perciò l'intensità dell'effetto sul corpo è direttamente proporzionale all'ammontare consumato.

Quando la quantità di alcol nel sangue eccede un certo livello, il sistema respiratorio rallenta in modo marcato e può causare il coma o il decesso, a causa del fatto che l'ossigeno non raggiunge più il cervello.

#### I GIOVANI IN RELAZIONE AGLI ADULTI. CHE DIFFERENZA C'È?

Il corpo di un giovane non può resistere all'alcol nello stesso modo di quello di un adulto.

Bere è più dannoso per gli adolescenti che per gli adulti perché il loro cervello si sta ancora sviluppando nell'adolescenza e perfino all'inizio dell'età adulta. Bere durante questo momento critico per la crescita può causare danni alle funzioni del cervello per tutta la vita, specialmente per quanto riguarda la memoria, capacità motorie (abilità di movimento) e coordinazione.

Secondo la ricerca, i giovani che cominciano a bere all'età di quindici anni hanno quattro volte più probabilità di sviluppare una dipendenza dall'alcol di quelli che cominciano a bere all'età di 21 anni.

Per alcuni adolescenti, come Samantha, bere sembrava una soluzione al problema che non volevano affrontare.

'Quando avevo 13 anni, gli amici mi prendevano in giro se non bevevo. Ho ceduto perché era più facile far parte della compagnia. Ero davvero infelice e bevevo per sfuggire alla mia vita.

Uscivo sempre meno così ho cominciato a perdere gli amici e più mi ritrovavo da sola, più bevevo.

Ero violenta e fuori controllo. Non sapevo mai quello che stavo facendo. Stavo distruggendo la mia famiglia.'

Sbattuta fuori di casa all'età di 16 anni, è diventata una senzatetto ed ha cominciato a chiedere elemosina per comprarsi da bere. Dopo anni di abuso, i dottori le hanno detto che aveva danneggiato irreparabilmente la sua salute.

'...Avevo solo 16 anni ma il mio fegato era danneggiato malamente ed ero molto vicina ad uccidermi con tutto quello che stavo bevendo.' – Samantha

#### COSA SIGNIFICA UBRIACARSI?

Una sbornia è la pratica di consumare grandi quantità di alcol in un singolo periodo, di solito consiste in 5 o più bicchieri per volta per un uomo, o quattro o più bicchieri per volta per una donna.

Circa il 90% dell'alcol consumato dai giovani al di sotto dei 21 anni negli Stati Uniti avviene sotto forma di sbornie.

---

'Mi prendo una sbornia ogni volta che ne ho occasione e, per essere onesto, mi faccio schifo, ma non posso controllare il mio desiderio di farlo... Se bevo troppo o bevo certi alcolici, mi manca il respiro e mi vengono macchie su tutto il corpo ma continuo a bere fino a che non sono così esausto che mi addormento... Non sono sicuro di essere forte abbastanza da poter abbandonare la mia stupidaggine.' – Allen

'Quando sono arrivato a 25 anni, mi sono ritrovato incastrato nell'alcolismo. Molte delle mie preoccupazioni principali riguardavano il bere, e tutto il resto veniva in secondo piano. Mi sono reso conto che quando non assumevo alcol provavo un senso di panico e cominciavo a tremare. Se volevo andare avanti senza bere, dovevo affrontare tremori e sudore. Non potevo stare più di qualche ora senza bere.' – Paul

#### CHE COS'È L'ALCOLISMO O DIPENDENZA DALL'ALCOL?

La dipendenza dall'alcol (alcolismo) ha quattro sintomi:

- Smania: una forte necessità o compulsione a bere.
- Perdita di controllo: l'incapacità di limitare il proprio bere in qualsiasi situazione.
- Dipendenza fisica: sintomi d'astinenza, come nausea, sudorazione, tremori ed ansietà avvengono quando l'uso di alcol viene interrotto dopo un periodo di utilizzo eccessivo.

Una seria dipendenza può portare a sintomi di astinenza che mettono a rischio la vita, incluse le convulsioni, a partire da 8/12 ore dall'ultima volta che si è bevuto. Il delirium tremens (DTS) inizia 3 o 4 giorni dopo, quando una persona diventa estremamente agitata, trema, ha allucinazioni e perde il contatto con la realtà.

- Assuefazione: la necessità di bere maggiori quantità di alcol per ubriacarsi.

Un forte bevitore che continua ad aumentare le quantità, spesso dice che potrebbe smettere quando vuole, semplicemente non 'vuole' mai farlo. L'alcolismo non è una meta, ma un continuo avanzamento, una lunga strada di deterioramento in cui la vita continua a peggiorare.

'Quando ho cominciato a smettere di bere, ho capito che l'alcol aveva preso il controllo del mio corpo in modo tale da non riuscire a smettere. Tremavo al punto che sembrava stessi per spezzarmi, cominciavo a sudare, non riuscivo a pensare fino a che non bevevo. Non potevo più andare avanti senza alcol.'

Ho passato gli 8 anni seguenti dentro e fuori da programmi di disintossicazione ed ospedali, cercando di capire quello che mi era successo, perché non potevo uscirne. È stato l'incubo peggiore e il più lungo.' – Jan

#### STATISTICHE INTERNAZIONALI

L'alcol uccide più adolescenti di tutte le altre droghe messe assieme. È un fattore determinante nelle tre principali cause di decesso nella fascia di età dai 15 ai 24 anni: incidenti, omicidi e suicidi.

- I giovani che bevono hanno 7,5 probabilità in più di far uso di droghe illegali e hanno 50 volte più probabilità di far uso di cocaina dei giovani che non bevono mai. Un'inchiesta ha scoperto che il 32% dei giovani sopra i 12 anni che beveva molto alcol, faceva anche uso di droghe illegali.
- Nel 2005, il 6,6% della popolazione statunitense di 12 anni o più, ovvero 16 milioni di persone, riportavano di essere dei forti bevitori (si erano ubriacati almeno 5 volte nell'ultimo mese).

- 
- Dei 3,9 milioni di americani che hanno ricevuto trattamenti per un problema di abuso di sostanze nel 2005, 2,5 milioni di loro stavano ricevendo cure per l'uso di alcol.
  - Le morti su strada dovute all'alcol negli Stati Uniti sono state 12.998 nel 2007. Ciò è più di tre volte il numero dei soldati americani morti in combattimento nei primi sei anni della guerra in Iraq.
  - Ci sono 1,4 milioni di arresti per guida in stato di ebbrezza negli Stati Uniti ogni anno.
  - Uno studio del Dipartimento di Giustizia degli Stati Uniti ha scoperto che almeno il 40% dei crimini violenti sono avvenuti sotto l'influenza dell'alcol.
  - Nel 2005–2006, ci sono stati 187.640 ricoveri ospedalieri dovuti all'alcol, nel Sistema Sanitario Nazionale in Inghilterra.
  - Nel 2005 in Inghilterra, ci sono stati 6.570 decessi dovuti a cause direttamente collegate all'uso di alcol. Nel 2006 i decessi per uso di alcol in Inghilterra sono saliti a 8.758. Questo corrisponde ad un incremento annuo del 7% rispetto all'anno precedente.
  - Secondo uno studio, su 490 milioni di persone nell'Unione Europea, più di 23 milioni sono dipendenti dall'alcol.
  - In Europa, l'alcol contribuisce a quasi un decimo di tutti i casi di malattia e morte prematura ogni anno.
  - Il 39% di tutte le morti avvenute sulla strada, nel 2005, avevano a che fare con l'alcol.
  - Il 40% dei crimini violenti sono avvenuti sotto l'influenza dell'alcol.

#### EFFETTI A BREVE TERMINE

In base a quanto se ne consuma e alle condizioni fisiche dell'individuo, l'alcol può causare:

- Difficoltà di parola
- Sonnolenza
- Vomito
- Diarrea
- Disturbi allo stomaco
- Mal di testa
- Difficoltà respiratorie
- Distorsione di vista e udito
- Peggioramento della capacità di giudizio
- Diminuzione della percezione e della coordinazione
- Incoscienza
- Anemia (diminuzione di globuli rossi nel sangue)
- Coma
- Blackout (perdite di memoria, il bevitore non riesce a ricordare eventi avvenuti mentre era sotto l'influenza dell'alcol)

#### EFFETTI A LUNGO TERMINE

Sbornie ed un uso continuato di alcol in grandi quantità sono associati a molti problemi di salute, inclusi:

- Danni non intenzionali come incidenti d'auto, cadute, bruciature, annegamenti
- Danni intenzionali come ferite d'arma da fuoco, stupri, violenza domestica

- 
- Incremento dei danni e improduttività sul lavoro
  - Aumento di problemi familiari, relazioni spezzate
  - Avvelenamento da alcol
  - Pressione sanguigna alta, colpi apoplettici e altre malattie cardiache
  - Malattie del fegato
  - Danni ai nervi
  - Problemi sessuali
  - Danni permanenti al cervello
  - Mancanza di vitamina B1, che può portare a problemi caratterizzati da amnesia, apatia e disorientamento
  - Ulcere
  - Gastrite (infiammazione delle pareti dello stomaco)
  - Malnutrizione
  - Cancro alla bocca e alla gola

#### LE VITTIME PIÙ GIOVANI

Quando viene consumato da madri in gravidanza, l'alcol entra nel sistema circolatorio e passa attraverso la placenta ed entra nel feto (il bambino non ancora nato).

L'alcol può danneggiare un feto a qualunque stadio della gravidanza, ma è ancora più serio nei primi mesi. C'è il rischio di difetti della nascita causati dall'alcol, inclusi defezioni nella crescita, anomalie facciali e danni al cervello ed al sistema nervoso.

#### ALCOL: UNA BREVE STORIA

Grano fermentato, succo di frutta e miele sono stati usati per fare alcol (alcol etilico o etanolo) per migliaia di anni.

Bevande fermentate esistevano già nell'antica civiltà egizia e ci sono prove di un'antica bevanda alcolica in Cina intorno al 7.000 a.C. In India, una bevanda alcolica chiamata sura, distillata dal riso, era in uso tra il 3000 e il 2000 a.C.

I Babilonesi adoravano una dea del vino all'inizio del 2700 a.C. In Grecia, una delle prime bevande alcoliche a conquistare la popolarità fu l'idromele, una bevanda fermentata fatta di acqua e miele. La letteratura greca è piena di ammonimenti contro il bere smodato.

Diverse civiltà degli Indiani d'America svilupparono bevande alcoliche nel periodo precolombiano.<sup>1</sup> Una varietà di bevande fermentate nella regione delle Ande, in Sud America, veniva creata da granoturco, uva o mele, ed era chiamata 'chicha'.

Nel XVI secolo, l'alcol (che veniva chiamato 'spirito') veniva usato ampiamente a scopi medici. All'inizio del XVIII secolo, il parlamento britannico approvò una legge che incoraggiava l'uso del grano per distillare i liquori. Liquori economici hanno invaso il mercato e raggiunto un picco nella metà del XVIII secolo. In Gran Bretagna, il consumo di gin ha raggiunto gli 82 milioni di litri e l'alcolismo è diventato largamente diffuso.

Nel XIX secolo l'atteggiamento è cambiato, ed il movimento per la temperanza ha cominciato a

---

promuovere l'uso moderato dell'alcol, che alla fine divenne una spinta alla proibizione totale.

Nel 1920 gli Stati Uniti hanno approvato una legge che proibiva la produzione, la vendita, l'importazione e l'esportazione di potenti liquori. Il commercio illegale di alcol ha avuto il suo boom e dal 1933 la proibizione dell'alcol è stata cancellata.

Oggi, circa 15 milioni di americani soffrono di alcolismo e, negli Stati Uniti, l'alcol è la causa del 40% dei decessi per incidenti d'auto.

1. precolombiano: prima dell'arrivo in America di Cristoforo Colombo nel 1492.

La Fondazione per un Mondo Libero dalla Drogena è un'associazione di pubblica utilità, non a scopo di lucro, che dà ai giovani e agli adulti informazioni basate sui fatti in merito alla droga, affinché possano prendere decisioni consapevoli e vivere liberi dalla droga.

A nessuno, in particolare ai giovani, piace sentire la predica su ciò che si può o non si può fare. Perciò, noi forniamo le informazioni che permettono ai giovani di scegliere di non assumere droga in primo luogo. Per di più, la nostra campagna La Verità sulla Drogena consiste di attività a cui possono unirsi per diffondere un modo di vivere libero dalla droga. Queste attività sono semplici, efficaci e possono coinvolgere persone di tutte le età.

I nostri interventi mirano ad aiutare i giovani e le famiglie attraverso la semplice informazione come diceva il Filosofo L. Ron Hubbard: 'L'arma più efficace nella guerra contro le droghe è l'istruzione'.

Vogliamo far capire, attraverso il materiale che distribuiamo, cosa causa l'uso di droghe e quali sono i danni sia a livello fisico che mentale.

I volontari hanno la possibilità di fare conferenze gratuite ad associazioni, scuole e parrocchie.

Per maggiori informazioni visita il sito dove si possono trovare video e opuscoli gratuiti.