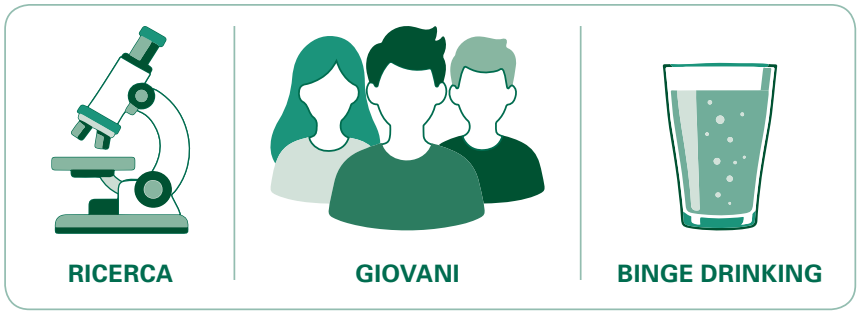


Percezione del danno da consumo di alcol nella popolazione giovanile

di **Antonio Dioguardi, Leonida Iannantuoni**
Assimefac - Medici di Medicina Generale - Foggia

Qual è il rapporto dei giovani tra i 18 e i 30 anni nei confronti delle sostanze alcoliche? Questo studio osservazionale ha avuto lo scopo di rispondere a questa domanda, indagando la loro considerazione rispetto ai possibili danni, il fenomeno del binge drinking, oltre che la prevalenza, le modalità e i comportamenti rischiosi correlati



La percezione del rischio è un processo cognitivo che interviene a guidare il comportamento quando si devono prendere decisioni che comportano potenziali criticità.
Nello specifico, la percezione generale del rischio riguardo al consumo di alcol nei giovani adulti sembra essere relativamente bassa e si concentra sugli effetti legati all'intossicazione acuta o sulle conseguenze a lungo termine riservate, però, solo a chi ne fa ricorso in grandi quantità e quotidianamente.
L'idea di condurre tale studio è nata a seguito di una telefonata di una giovane paziente, brillante *manager* di 28 aa, per altro molto attenta alla propria salute, che un lunedì mattina chiedeva lumi al proprio medico circa una sintomatologia, che si presentava tipicamente la domenica mattina, consistente in cefalea, nausea e stordimento.
Alla domanda del medico circa le abitudini del sabato sera, candidamente affermava di bere abitualmente nel corso della serata 5-6 *spritz* (pari a circa 65-70 gr. di alcol puro, nda), non ritenendo che tale assunzione di alcol potesse, in qualche modo, essere dannosa nel breve e medio termine.

Scopo del lavoro

Questo studio ha avuto l'obiettivo di indagare la percezione che i giovani, di età compresa tra i 18 e i 30 anni, hanno rispetto al danno da consumo di alcol, valutando le correlazioni con il fenomeno del *binge drinking*, di analizzare la prevalenza, le modalità e i comportamenti rischiosi correlati, per poi pianificare interventi mirati alla prevenzione o al trattamento di tali fenomeni.

Materiali e metodi

Lo studio, della durata di 30 giorni, ha coinvolto un campione di 106 giovani di età tra i 18-30 aa. Criterio di inclusione è stata l'età, compresa tra i 18 aa (compiuti) e i 30 aa (compiuti). Criteri di esclusione la minore età e dipendenze patologiche note.
La raccolta dati è avvenuta, previo consenso e nel rispetto della *privacy* e della normativa vigente, tramite la somministrazione di un questionario

anonimo (*allegato 1*), con domande a risposta multipla, creato tramite "Google moduli" e distribuito attraverso i *social network (WhatsApp)*.
Il questionario era costituito da due parti:

- **parte prima**: composta da 17 domande e riguardante abitudini, conoscenze e percezione del rischio;
- **parte seconda**: composta da 3 domande e riguardante i dati generali dell'intervistato, seguendo il questionario Audit, patrocinato e raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms).

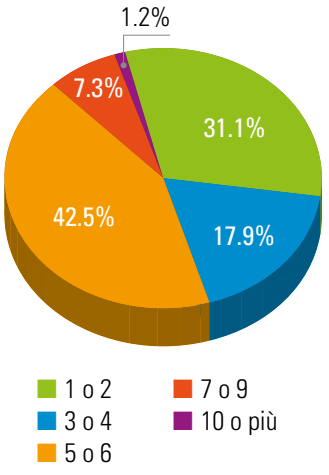
Risultati e discussione

Il campione era costituito da 59 femmine e 47 maschi (*allegato 2, grafico 1*) di età compresa tra i 18 e i 30 anni. Nello specifico il 53,8% d'età compresa tra i 25-30 anni e il 46,2 % in quella tra i 18-24 anni (*allegato 2, grafico 2*).
Il questionario ha indagato anche lo stato occupazionale da cui risulta che il 42,5% sono lavoratori, il 30,2% studenti e il 27,3 % disoccupati/inoccupati (*allegato 2, grafico 3*).
I dati raccolti mostrano che coloro che hanno consumato alcol almeno una volta siano stati il 98,1%, di cui la maggioranza, il 35,8%, ha consumato alcol 4 o più volte alla settimana (*allegato 2, grafico 4*).
In tale occasione la quantità di bevande alcoliche assunte in media in un giorno dal 42,5% dei giovani è risultato pari a 5-6 bevande/die (*figura 1*).

"Il 26,4% dei giovani ha risposto di bere nella stessa occasione 6 o più bicchieri di bevande alcoliche, almeno una volta al mese"

FIGURA 1

Quante bevande alcoliche consumi in media in un giorno quando decidi di bere?



Il fenomeno del *binge drinking* è stato indagato attraverso la domanda "*Ha mai bevuto, nella stessa occasione, 6 o più bicchieri di bevande alcoliche?*": l'84,9 % ha risposto positivamente (*allegato 2, grafico 15*).
Per quanto riguarda la frequenza del fenomeno, il 26,4 % dei giovani ha risposto di bere nella stessa occasione 6 o più bicchieri di bevande alcoliche, almeno una volta al mese (*allegato 2, grafico 6*).
Il totale degli individui *binge drinkers*, senza distinzione di genere, del nostro campione è 4 volte superiore rispetto alla media nazionale.
Caratteristica del *binge drinking* è quella di consumare ingenti quantità di alcol in un'unica occasione seguita, poi, da più o meno lunghi periodi di astinenza.
Nella maggior parte dei casi queste occasioni si concentrano nel fine settimana infatti, il 71,7% dei partecipanti ha affermato di consumare alcol solo nel *weekend*, il 25,5% di consumare alcol sia durante la settimana che durante il *weekend*, l'1,9% di consumare alcol solo dal lunedì al venerdì (*allegato 2, grafico 16*).

"Il 43% del campione, precedentemente ad un'occasione in cui consumerà bevande alcoliche, attua limitazioni alimentari riconducibili alla drunkoressia"

Comportamenti a rischio

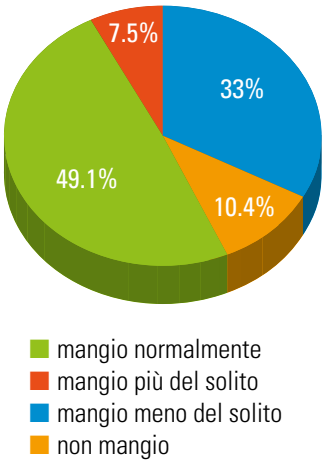
I principali comportamenti a rischio correlati all'alcol che verranno analizzati sono:

- *drunkoressia*
- guida in stato di ebbrezza e incidenti stradali alcol-correlati
- episodi di violenza/autolesionismo.

La *drunkoressia* (o anoressia alcolica) è un comportamento a rischio che unisce digiuno, o una severa restrizione del cibo, all'abuso di alcol. Chi ne soffre salta i pasti per compensare le calorie dell'alcol, evitare di ingrassare o ubriacarsi più in fretta a stomaco vuoto.
In questo studio i comportamenti *drunkoressici* sono stati ricercati domandando agli intervistati quali sono le loro abitudini alimentari prima di un'occasione in cui si consumeranno sostanze alcoliche.
Il 49,1% degli intervistati ha affermato di mangiare normalmente, il 7,5% di mangiare più del solito, il 33% di mangiare meno ed il 10,4% afferma di non mangiare.
I dati raccolti mostrano che il 43% del campione, prima di un'occasione in cui consumerà bevande alcoliche, attua limitazioni alimen-

FIGURA 2

Prima di un'occasione in cui consumerai sostanze alcoliche, quali sono le tue abitudini alimentari?



tari riconducibili alla *drunkoressia* (*figura 2*).

Per quanto concerne la **guida in stato di ebbrezza** e gli incidenti stradali alcol-correlati è da rimarcare che il consumo di alcol ha sempre un'influenza negativa sulla capacità di guida. Il rischio di incidente stradale aumenta del 38% alla concentrazione di 0,5 g/l e si quintuplica alla concentrazione di 1,0 g/l. Il rischio collegato alla guida in stato di ebbrezza aumenta sia all'aumentare delle quantità di alcol assunto sia all'aumentare della frequenza delle occasioni di consumo eccessivo.

In Europa un incidente su quattro è attribuibile all'alcol e la maggior parte delle persone coinvolte, il 96%, è di sesso maschile.

Il 70,8% dei giovani partecipanti a questo studio ha dichiarato di aver guidato in stato di ebbrezza ed il 6,6% di guidare anche se non in possesso di patente di guida (*allegato 2, grafico 17*).

"In Europa un incidente su quattro è attribuibile all'alcol"

Per quanto concerne le **condotte violente**, è stata dimostrata una correlazione molto stretta tra violenza ed etilismo cronico e acuto.

I soggetti intossicati avrebbero una propensione maggiore ad interpretare stimoli ambientali poco chiari come minacciosi e a reagire aggressivamente ai pericoli percepiti.

L'abuso di alcol porta, infatti, ad un difficile controllo della rabbia ed ad una diminuita capacità di controllo inibitorio, con conseguente maggior propensione alla violenza.

Oltre alla violenza eterodiretta, esiste una correlazione tra alcol, suicidi e autolesionismo.

Tali comportamenti sono incentivati da disinibizione, obnubilamento del giudizio, tristezza ed irritabilità indotte.

Un elevato contributo al comportamento suicidario o autolesionistico è dato dall'intossicazione acuta.

L'alcol può essere considerato sia un fattore predisponente, dato il suo effetto depressogeno, sia un fattore precipitante, a causa dell'aumento dell'impulsività nei momenti di intossicazione acuta.

In Italia, nel 2023, il 38% dei decessi droga-correlati sono stati causati dall'alcol. Il 10% di tali decessi è dovuto a suicidio e l'8% a traumatismo accidentale.

Per indagare tale fenomeno è stato chiesto agli intervistati se avessero riportato lesioni o le avessero procurate ad altri in conseguenza del bere.

Il 45,3% del campione ha riferito di non aver mai fatto male ad alcuno né di essersi mai fatto del male, il 54,7% ha invece risposto, purtroppo, in maniera affermativa (*figura 3*).

Non riuscire a controllare la quantità di alcol consumato può indurre a bere più di quanto si vorrebbe portando a sviluppare un inizio di dipendenza.

"Il 59,4% dichiara di aver avuto bisogno di bere al mattino per "tirarsi su""

Alla domanda "*Con quale frequenza durante l'ultimo anno hai scoperto di non riuscire a smettere di bere una volta iniziato?*" il 64% dichiara che, almeno una volta nell'ultimo anno, è successo di non essere stato in grado di riuscire a smettere una volta iniziato (*allegato 2, grafico 7*).

Uno stato di ebbrezza può impedire di far fronte alle proprie aspettative e a quelle altrui, essendo anch'esso indice di dipendenza.

Il 54,7 % degli intervistati ha risposto di non essere stato in grado di fare, a causa del bere nell'ultimo anno, ciò che normalmente era abituato a fare in ambito domestico o lavorativo (*figura 4*).

Chi ha sviluppato una dipendenza, ha bisogno di assumere alcol al mattino per sentirsi meglio poiché,

FIGURA 3

Ti sei fatto male o hai fatto male a qualcuno come risultato del bere?

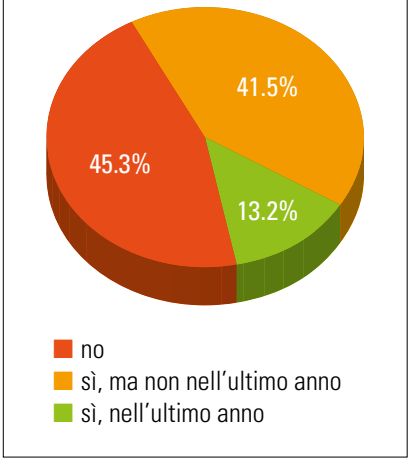
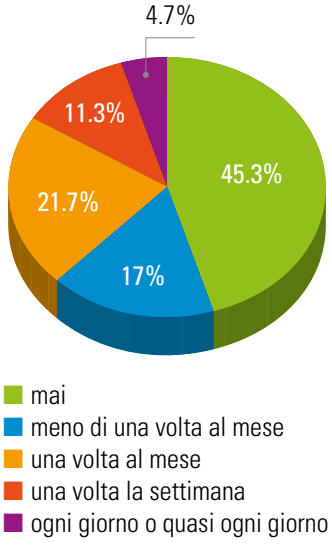


FIGURA 4

Con quale frequenza durante l'ultimo anno non sei riuscito a fare ciò che normalmente fai, in ambito domestico o lavorativo, a causa del bere?



durante la notte, i valori di alcolemia nel sangue diminuiscono dando disturbi d'astinenza.
Anche in questo caso, i dati indicano un rischio di sviluppare dipendenza nei giovani partecipanti allo studio, infatti il 59,4% di loro dichiara di aver avuto bisogno di bere al mattino per "tirarsi su" dopo una serata durante la quale aveva bevuto molto (*allegato 2, grafico 9*).
Il 65% dei giovani dichiara di aver provato, nell'ultimo anno, sensi di colpa o rimorso dopo aver bevuto (*allegato 2, grafico 10*).
Bere fino a dimenticare le proprie azioni, come è risultato nel 62,3% dei giovani di questo studio, è la dimostrazione dell'azione nociva dell'alcol sul normale funzionamento della memoria con l'insorgenza di danni cerebrali permanenti nell'intossicazione cronica (*allegato 2, grafico 11*).
Spesso le persone a noi vicine notano un comportamento inusuale o dannoso, e può essere indice di preoccupazione tale da indurre a riflettere sulla propria situazione.
Come si evince dai dati rilevati, a circa il 54,7% dei giovani partecipanti allo studio è stato suggerito in almeno una occasione di smettere di consumare alcolici (*allegato 2, grafico 13*).
In merito alla conoscenza delle norme del Codice della Strada, è stato chiesto agli intervistati quale fosse la concentrazione ematica massima tollerata, ovvero 0,5 grammi per litro (g/l), limite imposto a tutti i conducenti, ad eccezione dei neopatentati e dei conducenti professionali (come camionisti e tassisti), per i quali il limite è di 0,0 g/l.
Dalle risposte si evince come solo il 23,6% abbia risposto in modo corretto (*allegato 2, grafico 18*).
Alla domanda "*Quanto sei consapevole del tuo consumo di alcol e dei potenziali danni associati?*" il 47,2% dei giovani ha risposto di essere molto consapevole (*allegato 2, grafico 19*).
La scarsa conoscenza dei limiti imposti dalla legge e la convinzione da parte dei giovani che hanno partecipato allo studio di avere una consapevolezza reale del rischio, mette in risalto l'errata percezione che gli stessi hanno dei danni da consumo di alcol.
Infine, alla domanda "*ti interesserebbe avere maggiori informazioni sull'alcol?*" l'81,6% ha risposto sì, mentre il 18,4% ha risposto no (*allegato 2, grafico 20*).
Del campione non interessato a ricevere maggiori informazioni, il 98% consuma o ha consumato almeno una volta nella vita una bevanda alcolica assumendola con modalità *binge drinking*, ovvero una modalità a rischio.

Conclusioni

L'indagine ha evidenziato un consumo elevato di alcol, diffusosi tra i giovani attraverso una modalità molto dannosa e predisponente la dipendenza da alcol: il *binge drinking*.
Il consumo di alcol, rispetto ad altre sostanze psicoattive, è di più difficile contrasto in quanto, non solo l'alcol è legale, ma è anche molto pubblicizzato.
La maggior parte degli intervistati dimostra di non avere conoscenze sufficienti, tanto è vero che permangono comportamenti altamente rischiosi per sé e per gli altri come la guida in stato di ebbrezza.
Nonostante le ricerche evidenzino un calo nella frequenza del fenomeno nei giovani, le conseguenze dell'esordio precoce del consumo di alcol si riflettono sulle abitudini di consumo future, aumentando il rischio di incorrere in comportamenti di abuso e dipendenza.
Per arginare tale problema è necessario iniziare da progetti scolastici di prevenzione per sensibilizzare sulla legalità e sul concetto di sobrietà, di consumo zero, evitando di fornire informazioni ambigue, come "bere responsabilmente", che possono essere controproducenti, in quanto, in una fase evolutiva, i giovani non hanno capacità critiche sviluppate e hanno una percezione del rischio ridotta.
I risultati ottenuti suggeriscono che, nonostante le politiche europee e i piani d'azione indotti dall'Oms, sia pressante la necessità di adottare strategie di prevenzione per ridurre il consumo dell'alcol in questa fascia di età.

Inquadra il QR-Code per scaricare gli allegati e la bibliografia

