

IN PRIMO PIANO

La sbronza da weekend può costare molto cara

*L'alcolismo tra i giovani si sta diffondendo anche in Italia
E oltre agli incidenti stradali provoca gravi danni al fegato*

Maria Rita Montebelli

Da noi l'abbiamo sempre chiamata sbronza. Ma essendo una "contaminazione" comportamentale proveniente dal nord Europa, dalla cosiddetta "cintura della vodka", oggi è di moda chiamarla *binge drinking*. È l'abitudine a consumare quantità eccessive (sei o più bicchieri di bevande alcoliche anche diverse), in una sola occasione. Tipicamente il sabato sera, in discoteca, ma non solo. I bevitori "fuori misura" sono soprattutto maschi e molto rappresentati nella fascia d'età 18-24 anni, all'interno della quale sarebbero almeno 600mila i "praticanti". E se da noi l'abuso di alcol come conseguenza per la salute del fegato è associato per lo più allo sviluppo di cirrosi epatica, nei paesi del nord Europa, le fenomenali sbronze del fine settimana da tempo hanno portato alla luce un'altra tendenza conseguente in modo massiccio in un periodo limitato di tempo. È l'epatite alcolica acuta, un vero e proprio avvelenamento del fegato, paragonabile a quello da farmaci o da funghi, con una mortalità altrettanto elevata, fino al 40-50% dei casi. E il binge drinking, che fino a poco tempo fa era considerato un problema di nicchia tra i nostri adolescenti, anche da noi sta diventando oggi un fenomeno di una certa rilevanza. L'epatopatia alcolica è la più frequente causa di malattia del fegato nel mondo occidentale; in

Europa il consumo di alcolici e i conseguenti danni per il fegato sono due volte più rappresentati rispetto alla media del resto del mondo. In Gran Bretagna, la cirrosi alcolica è la più frequente indicazione al trapianto di fegato. Tutti coloro che alzano abitualmente il gomito, a un certo punto della vita sviluppano la steatosi epatica (il fegato "grasso"); uno su quattro presenterà l'epatite alcolica e uno su cinque si ammalerà di cirrosi. L'epatite alcolica in particolare può essere il risultato di un lungo periodo di abuso di bevande alcoliche. Ma può presentarsi anche nei giovani che assumono grosse quantità di alcolici in un periodo limitato di tempo. E lo scotto da pagare alle sbronze del fine settimana, può essere decisamente pesante. Un singolo episodio di epatite "alcolica" può comportare un rischio di morte del 10-20% e molti sviluppano complicanze a lungo termine, fino alla cirrosi. Di fronte a un fegato che smette di funzionare, perché avvelenato dall'alcol, l'unica terapia possibi-

presentato una controindicazione assoluta al trapianto. Nonostante la prognosi pessima che questa condizione comporta. «Peccato - afferma Philippe Mathurin (nella foto a lato) dell'Hopital Huriez di Chru a Lille in Francia - che i pazienti che non rispondono alla terapia con cortisone, che si pratica per "spegnere" questa infiammazione del fegato, presentano una mortalità di oltre il 30% nel corso dei sei mesi di anticamera al trapianto di fegato. Come medici, trovo che abbiamo la responsabilità di trattare questi pazienti nel modo più efficace possibile, e come ricercatori abbiamo l'obbligo di esplorare nuove soluzioni». Egli studi presentati a Vienna, all'ultimo congresso europeo di epatologia (Easl), di soluzioni

progressione della malattia. «Di certo - commenta Mathurin - la prevenzione e l'educazione dei giovani a un bere responsabile, rappresentano le strategie potenzialmente di maggior successo». «L'allarme - è stato dai consumi eccessivi dei giovani - avverte Michele Contel, vicepresidente dell'Osservatorio permanente giovani e alcool - è reale ed è, ancora una volta, segno che le subculture giovanili stanno assumendo un approccio all'alcol tipico dei paesi nordici. Una situazione certamente grave, che necessita di analisi e di

SINTOMI Da tenere d'occhio sono: nausea, perdita di peso e dell'appetito, ittero

interventi non solo e non tanto sul piano sanitario e legale, quanto su quello della famiglia, della scuola e dei comportamenti sociali».

In definitiva è importante ricordare che l'epatopatia alcolica può anche non dare sintomi per molto tempo; ma questi possono comparire tardi quando il fegato è già gravemente danneggiato. I principali sintomi da tenere d'occhio allora sono: nausea, perdita di peso, perdita dell'appetito, ittero.

FORTI BEVITORI

In Italia sono 600mila soprattutto maschi tra i 18 e i 24 anni

le a volte è il trapianto di fegato, che, stando alle attuali linee guida, andrebbe effettuato solo su persone completamente astemie da almeno sei mesi. E comunque, fino a oggi, l'epatite alcolica acuta, quella più legata al binge drinking, ha rap-

innovative ne propongono due. In un caso viene dimostrato il potenziale beneficio del trapianto di fegato "precoce", cioè prima dei sei mesi di astinenza, nei soggetti con epatite alcolica severa, con la riduzione della mortalità a un anno nel gruppo dei trapiantati. «Per capire se un paziente risponderà o meno alla terapia con corticosteroidi - commenta Mathurin - bastano sette giorni di trattamento; se la risposta è negativa, è ragionevole cominciare a cercare un fegato da trapiantare». L'altro studio, dimostra che l'N-acetilcisteina (un potente anti-ossidante), aggiunta ai corticosteroidi, migliora la risposta al trattamento (aumento della sopravvivenza a due mesi), rallentando la

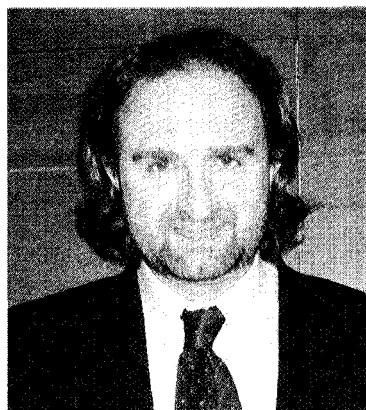
L'INTERVISTA / ANTONIO GASBARRINI

«È un veleno e anche la cura è la stessa»

■ In Italia, il 30% circa delle malattie al fegato sono causate dall'alcol. «Vediamo ancora pochissime epatiti acute alcoliche, malattia tipicamente anglosassone, dove è invalso l'uso della sbronza da grandi quantità di superalcolici - spiega il professor Antonio Gasbarrini, presidente della Fondazione italiana ricerca in epatologia (Fire) - spesso combinata all'uso contemporaneo di cocktail di farmaci e droghe (l'ecstasy, per esempio, ha un effetto epatotossico diretto al quale può associarsi anche uno spasmo delle vie biliari, che provoca un danno colestatico). Questa condizione ha una prognosi altamente infausta, con una mortalità del 40-50%». Gli "ingredienti" dell'epatite alcolica acuta si ritrovano tutti nei rave party; i ragazzi che si sono "sballati" di ecstasy o altro restano a digiuno per molte ore, il tempo necessario al fegato per consumare tutto il glicogeno (lo zucchero "di scorta" depositato nel fegato) e farsi dunque trovare più deboli e vulnerabili all'azione delle sostanze tossiche. L'alcol, soprattutto quello dei superalcolici, magari assunti in grandi quantità, trova a questo punto il terreno pronto e la strada spianata alla devastazione del fegato. La ciliegina sulla torta poi è rappresentata dal paracetamolo, assunto il giorno dopo, magari in alte dosi, per vincere il mal di testa che invariabilmente si accompagna ad una notte di eccessi. «Anche se, fortunatamente, finora non abbiamo visto nel nostro Paese molte epatiti alcoliche acute, che sono in pratica epatiti fulminanti a rapida evoluzione (mortalità nel 40-50% dei casi), è probabile che in futuro, visto il cambiamento delle abitudini del bere in atto tra i nostri giovani, se ne vedano sempre di più. Il problema, quasi un paradosso, dei nostri giovani, è che a casa non bevono più il bicchiere di vino tradizionale a tavola; poi però escono e si prendono delle sbronze tremende; non certo per il gusto del bere, ma solo per lo sballo, per il binge drinking. Il loro fegato non è preparato a smaltire questo carico di alcol (tanto più se, per il digiuno, ha consumato tutte le scorte di glicogeno), che viene quindi metabolizzato in acetaldeide, una sostanza che, non essendo degradata, svolge il suo effetto tossico, nel fegato innanzitutto ma anche in altri organi». «Le epatiti alcoliche acute vanno trattate da esperti, all'interno di unità epatologiche avanzate subintensive, che abbiano anche la possibilità di afferire ad un centro trapianti - afferma Gasbarrini - esattamente co-

me si fa per gli avvelenamenti da funghi o da paracetamolo. L'unica terapia attualmente riconosciuta, alla quale purtroppo non tutti rispondono, è quella con cortisone. L'N-aceticisteina, finora è stata usata come anti-ossidante e a dosaggi molto elevati soprattutto nell'epatite fulminante da paracetamolo (la prima causa di morte per suicidio nei Paesi anglosassoni); sembra avere un certo effetto, ma solo se associata al cortisone, anche nelle epatiti acute da alcol».

MRM



EPATOLOGO

Il professor Antonio Gasbarrini della Cattolica di Roma, Presidente della Fondazione Italiana Ricerca in Epatologia (Fire)



Alcol ed epatiti
Le epatiti alcoliche acute, sono a rapida evoluzione

Poco curabili
Questo tipo di epatite è mortale nel 40-50% dei casi

Cortisone
È l'unica cura riconosciuta, ma purtroppo non per tutti

me si fa per gli avvelenamenti da funghi o da paracetamolo. L'unica terapia attualmente riconosciuta, alla quale purtroppo non tutti rispondono, è quella con cortisone. L'N-aceticisteina, finora è stata usata come anti-ossidante e a dosaggi molto elevati soprattutto nell'epatite fulminante da paracetamolo (la prima causa di morte per suicidio nei Paesi anglosassoni); sembra avere un certo effetto, ma solo se associata al cortisone, anche nelle epatiti acute da alcol».

PARLARE AI GIOVANI

Qui sotto uno dei poster della campagna di comunicazione avviata con il contributo del ministero della Sanità, dall'Osservatorio Nazionale Alcol Cnesps con la collaborazione dell'associazione Guadagnare Salute e la Società Italiana di Alcolologia.



In crescita tra i ragazzi

Il binge drinking in Italia

■ Secondo i dati Istat, nell'arco degli ultimi dieci anni, in Italia è rimasto stabile il numero di persone che bevono, ma sono cambiati i modelli di consumo. In particolare si va riducendo la quota dei consumatori giornalieri di alcol, mentre aumenta quella dei consumatori occasionali e cresce il consumo di alcol "fuori pasto".

Le statistiche registrano infatti un'impennata nel consumo fuori pasto da parte degli adolescenti di entrambi i sessi (più 36 per cento per le donne e più 27 per cento nella fascia 18-24 anni per i maschi) e delle giovani donne (un aumento del 44 per cento).

Si riducono, inoltre, i consumi di vino e birra, mentre aumentano quelli di aperitivi, amari e superalcolici. Insomma, il vero ambiente

è che oramai non si beve più per gustare un buon bicchiere di vino insieme con il pasto, ma solo per "sballarsi".

«I numeri riportati dall'indagine Istat per il 2010 confermano conoscenze già acquisite - commenta Michele Contel dell'Osservatorio per-

manente giovani e alcol -. In tutti i Paesi europei, infatti, esistono due modelli di consumo di alcol: quello tradizionale e quello imposto dalla globalizzazione e dall'allargamento del modello di consumo proprio dei paesi nordici. In questo ultimo contesto, l'alcol perde il suo significato di bevanda e diventa uno tra i tanti modi di inseguire lo sballo».

E così, sarebbero oggi già oltre quattro milioni gli italiani - dagli 11 anni su - a indulgere nella pericolosa attività nord-europea del "binge-

drinking", che nella fascia d'età 18-24 anni arriva a interessare il 21,6 per cento dei maschi e il 7,9 per cento delle donne.

I "campioni" italiani di binge drinking abitano soprattutto a

DUE MODELLI DI CONSUMO
Quello tradizionale e quello imposto dalla globalizzazione e proprio dei Paesi nordici

Nord (Valle d'Aosta, Trentino Alto Adige, Veneto e Friuli Venezia Giu-

lia), con picchi però anche in Molise e Sardegna.

In un anno è aumentata, inoltre, la frequenza dei ricoveri per intossicazione alcolica per i ragazzi sotto i 14 anni d'età: dal 13,8 per cento del

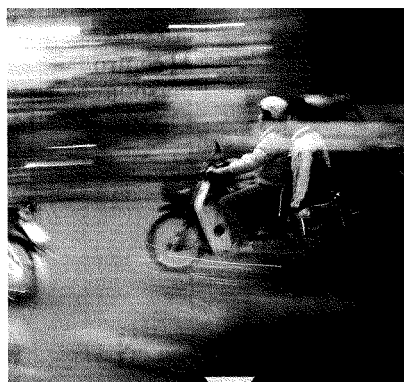
2008, al 17,7 per cento del 2009 (con un balzo in avanti del 28 per cento).

La quota di più importante di binge drinkers si riscontra, per entrambi i sessi, tra i 18 e i 24 anni (praticamente circa 600mila ragazzi italiani), ma il fenomeno interessa anche i ragazzi al di sotto dei 16 anni; le ragazze binge drinkers di 16-17 anni sono circa il 4 per cento.

A gettare acqua sul fuoco, è però lo stesso Contel. «Accanto ad un giusto allarme per la crescita di consumi finalizzati allo "sballo", si deve registrare nel nostro Paese anche la permanenza di un atteggiamento di "bere responsabile" abbastanza diffuso».

Secondo una recente ricerca di Eurobarometro, l'Italia e il Portogallo sono il fanalino di coda dei consumi di alcolici in Europa. E dagli anni '60 ad oggi i consumi di bevande alcoliche sono calati nel nostro Paese di quasi il 40%.

MRM



Tasso Poca informazione sui livelli consentiti

L'alcol ovviamente non fa strage solo di cellule del fegato.

Sui morti del sabato sera si sono versati fiumi di inchiostro. Ma il livello di disinformazione degli italiani sui livelli di alcolemia consentiti alla guida, nell'ultimo rapporto Eurobarometer ha relegato l'Italia all'ultimo posto in Europa per conoscenza dei limiti e percezione del rischio del bere alla guida.

Il contributo dei dati Istat all'argomento, è che un giovane su quattro, di quelli dediti alla sbronza del fine settimana (e la discoteca sembra essere uno dei luoghi preferiti per questa insana attività), dichiara di guidare abitualmente la macchina. Il 70 per cento degli italiani consuma bevande alcoliche (circa 9 milioni di persone) e 4 milioni si ubriacano almeno una volta nel corso dell'anno, secondo i dati del rapporto dell'Osservatorio nazionale alcol-CnespP (Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute) dell'Istituto superiore di sanità, presentati in occasione dell'Alcohol Prevention Day.

A rischio soprattutto giovani e anziani e, al di sotto dei 16 anni, un ragazzo su 4 e una ragazza su 7 (tra gli over 65 sono a rischio un uomo su 2 e una donna su 10). Volante e bicchiere non stanno bene vicino.

Il codice della strada (art. 186) fissa in 0,5 grammi per litro il livello massimo di alcolemia ammesso durante la guida. Raggiungere e superare questo limite non è difficile. Bastano uno o due unità alcoliche (1 bicchiere di bevanda alcolica = 1 unità alcolica), spesso, soprattutto nelle donne e negli anziani, anche molto meno. Un bicchiere di qualunque bevanda alcolica (330 ml di birra, 125 ml di vino, 100 ml di champagne, 80 ml di aperitivo, o 40 ml di cocktail alcolico) apporta circa 12 grammi di alcol.

MRM

Eccessi Il pericolo di mettersi alla guida

Guidare sotto effetto alcolico è considerato rischioso dal 98% degli studenti, ma il 10% nel 2008 ha comunque corso questo rischio, in particolare i maschi 18-19enni. Questi numeri vanno poi confrontati con quelli, più generali, del comportamento di eccesso alcolico (le ubriacature): il 57% degli studenti italiani si è ubriacato almeno una volta nella vita, il 43% nell'ultimo anno e il 26% negli ultimi 30 giorni: circa la metà dei giovani che si sono ubriacati almeno una volta nella vita hanno ripetuto il comportamento nel corso anche dell'ultimo mese (46%). Tra gli studenti che hanno guidato un veicolo pur avendo bevuto alcolici, il 65% ha ripetuto il comportamento per 1-2 volte nel corso dell'anno, il 21% dalle 3 alle 9 volte e il 14% per 10 o più volte. Nel complesso circa 4 mila studenti, nel 2008, hanno guidato un veicolo sotto l'effetto di alcolici, di questi 550 hanno ripetuto il comportamento per 10 o più volte. Nel complesso la guida sotto l'effetto di sostanze alcoliche ha registrato un leggero decremento rispetto al 2006 (Dati: European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs-Espad 2009).

Consumo responsabile Parliamone anche sul Web

Giovani e alcol: un tema delicato ed attuale per genitori e figli. Ma non basta pensarci, è meglio informarsi, parlarne, confrontarsi. E soprattutto farlo in famiglia, il luogo giusto in cui condividere, attraverso il dialogo, cosa significa bere responsabile. Alcuni strumenti giusti per conoscere e affrontare questa delicata tematica sono a disposizione sul minisito della campagna **Assobirra** Le parole per dirlo (www.beviresponsabile.it). Per stimolare il dialogo intergenerazionale, il sito è pensato come una casa virtuale in cui si muove una famiglia tipo (padre, madre e due figli). Ci sono la stanza dei genitori, quella dei figli e una "sala" dove genitori e figli possono incontrarsi e parlare di alcol. La navigazione potrebbe iniziare dal test per scoprire quanto si è "disinvolti" o "imbranati" a parlare di alcol in casa, passando poi alla lettura dei consigli degli esperti, per scoprire come semplici accorgimenti possano migliorare notevolmente la qualità del dialogo. "Protetti" dallo schermo del computer si potrà parlare liberamente e sciogliere i propri dubbi.