

Lezione III: I problemi alcolcorrelati

Servitore insegnante Sandro Congia

L'alcol etilico è una sostanza tossica il cui consumo può incidere significativamente sulla salute delle singole persone, delle famiglie e della comunità. Gli effetti diretti e indiretti sono diffusi e costosi e non sono limitati ad una minoranza di bevitori eccessivi facilmente identificabili, ma si estendono attraverso tutta la popolazione. In tutte le culture dove l'alcol è liberamente accessibile sono state sviluppate politiche formali e informali per ridurre i problemi alcolcorrelati e le conseguenze negative per gli individui e per la società.

Il consumo di alcol è associato ad un aumento del rischio di *incidenti*, inclusi quelli stradali, *violenza* intenzionale sia verso se stessi che verso gli altri, *suicidi*, *violenza familiare*, *crimini violenti*, comportamenti criminali e *danni* prodotti alle persone in quanto vittime, inclusi il furto e lo stupro.

“Le bevande alcoliche sono responsabili del 9% del carico totale di malattia nella Regione Europea. Tra il 40% e il 60% di tutte le morti nella Regione Europea dovute a ferite intenzionali o non intenzionali sono attribuibili al consumo di bevande alcoliche. Il danno provocato dall'alcol impone un carico economico significativo sugli individui, le famiglie e la società attraverso costi sanitari, perdita di produttività, costi dovuti a incendi e danni alla proprietà e perdita di reddito. I costi dell'alcol per la società sono stimati tra il 2% e il 5% del Prodotto Interno Lordo”

“Le norme sociali prevalenti che supportano il comportamento legato al consumo di alcol e i messaggi contrastanti sui danni e sui benefici del bere incoraggiano il consumo di alcol, ritardano l'adozione di comportamenti salutari e indeboliscono l'azione della comunità”.

(Organizzazione Mondiale della Sanità)

Nelle nostre comunità esiste un'ampia disponibilità di bevande alcoliche, una grande accessibilità e un atteggiamento permissivo, spesso incoraggiante circa il loro consumo. Nel 2021 le famiglie dell'UE hanno speso 128 miliardi di euro per bevande alcoliche, equivalenti allo 0,9% del PIL dell'UE. Dall'altra parte i problemi alcol-correlati in Europa hanno un impatto significativo sul PIL, con stime che variano da 1,3% a 2,5% del PIL europeo: questo significa che si devono sostenere costi annuali di diversi miliardi di euro per le spese sanitarie, la perdita di produttività e i costi sociali. È stata dimostrata una chiara correlazione tra la disponibilità di bevande alcoliche e la frequenza e la gravità dei problemi alcolcorrelati. Più del 60% delle *cirrosi epatiche*, sia in Europa che in Nord America, è secondario al consumo di alcol e questa percentuale tenderà ad aumentare col tempo. Già un'assunzione giornaliera superiore a 30 grammi (due bicchieri e mezzo di vino al giorno per un maschio adulto), che fino a poco fa era ritenuta una quantità modesta, è possibile che dia un'epatopatia alcolica. Secondo un ampio studio canadese basato sulla popolazione presentato al congresso della European Association For The Study Of The Liver (Vienna, 2019), la prevalenza della cirrosi epatica legata al consumo di alcol è in aumento, in particolare nei soggetti maschi di mezza età, ed è correlata a una bassa sopravvivenza dovuta alla diagnosi tardiva. (Prof. G. Addolorato, Medicina e Gastroenterologia Policlinico Gemelli, Roma). Nei paesi nei quali, per ragioni economiche o per motivi religiosi, l'alcol non è facilmente disponibile, esiste una bassissima frequenza di casi di *cirrosi epatica alcolica*.

La Relazione al Parlamento Ministero della Salute del 2022 precisa:

“...sono almeno 40 le malattie e le condizioni, riportate nella *Classificazione Internazionale delle Malattie, 10ª revisione (ICD-10)* totalmente alcol-attribuibili, mentre oltre 200 sono parzialmente alcol-attribuibili. Fra le conseguenze del consumo di alcol vi sono sia le malattie croniche non trasmissibili (*Non Communicable Diseases, NCDs*) inclusi molti tipi di cancro ⁽¹⁾, malattie cardiovascolari, cirrosi epatica, diverse disfunzioni metaboliche, la violenza auto- ed etero-diretta (tra cui suicidi, omicidi e incidenti stradali)...” (*)

Dopo la pandemia da COVID-19 sono aumentati i ricoveri e le dimissioni ospedaliere, i ricoveri in pronto soccorso e in reparti di degenza che riguardano sia patologie croniche che le intossicazioni acute (Istituto Superiore di Sanità, Alcohol Prevention Day 2024). I picchi di maggior ricovero per intossicazione acuta si registrano in prossimità delle ricorrenze festive, come capodanno, carnevale, celebrazioni civili e religiose, incontri sportivi ecc.

Il 22,9% degli uomini e il 9,4% delle donne di età superiore a 11 anni, per un totale di quasi 8.600.000 individui (M=6 circa milioni, F=2 milioni) non si sono attenuti alle indicazioni di salute pubblica relativamente alle modalità di consumo di bevande alcoliche (consumatori a rischio).

	Totale abitanti	Bevitori a rischio (%)	Totali bevitori a rischio
ITALIA	58.940.000	15%	8.027.000
SARDEGNA	1.578.146	15%	230.269
ORISTANO	30.741	15%	4.485

Relazione al Parlamento sugli interventi realizzati nel 2021 in materia di alcol e problemi alcol-correlati

Alcol e giovani ⁽²⁾

Pur essendo proibita in Italia la somministrazione e la vendita di bevande alcoliche ai minori di diciotto anni (“...la Legge 8.11.2012 n.189 vieta la vendita e la somministrazione di bevande alcoliche ai minori di 18 anni...”, Relazione al Parlamento Ministero della Salute 2022), nel 2022 sono circa 650.000 i minori 11-17enni (il 17,5% dei maschi e il 15,5% delle femmine) consumatori definiti a rischio. Circa 800.000 minorenni sono consumatori a rischio ^(*). Il *binge drinking* (bere per ubriacarsi) è in costante e crescente diffusione e tra i giovani adulti (in particolare donne) ^(**)

I consumatori a rischio di età inferiore ai 25 anni rappresentano la platea dei candidati ad un deficit cognitivo prematuro di memoria e di orientamento, in funzione dell’interferenza dell’alcol sulla maturazione della corteccia prefrontale e della tossicità diretta su cellule specializzate come quelle dell’ippocampo. L’alcol determina un danno prevalentemente irreversibile (OMS).

Alcol e donne ⁽³⁾

Negli ultimi dieci anni si continua a registrare la tendenza al progressivo incremento della quota di donne consumatrici di bevande. Nel 2023 sono state 16 milioni le consumatrici di alcolici, oltre 2 milioni sono a rischio. Il 4,5% delle donne dagli 11 anni in su si ubriaca. Le consumatrici 11-17enni definite a rischio sono 245.000 (13,3%), il 2,1% ha praticato il *binge drinking*. La IARC (Associazione Italiana Ricerca sul Cancro) stima in 3.200 i nuovi casi annuali di cancro causato dall’alcol nelle donne italiane, di cui oltre 2/3 sono rappresentati dal cancro alla mammella. Il 45% dei nuovi casi di cancro al seno si registra per consumi inferiori ai 2 bicchieri al giorno. Le donne che consumano bevande alcoliche hanno maggiori probabilità di osteoporosi, riduzione della fertilità e complicanze legate alla gravidanza. Aumenta il rischio di subire violenza fisica e/o sessuale da parte del partner di uomini e di ragazzi (Istituto Superiore di Sanità).

Anziani e alcol ⁽⁴⁾

Oltre i 65 anni di età per diversi motivi si riduce la capacità di metabolizzare l’alcol. Oltre a la riduzione del principale enzima che “smaltisce” l’alcol, diminuisce infatti la quantità di acqua presente nell’organismo e di conseguenza aumenta la concentrazione di alcol e i suoi effetti sull’organismo. Inoltre la maggioranza delle persone assumono medicine con le quali l’alcol può provocare reazioni indesiderate oppure ridurre o potenziare gli effetti. Ciononostante non esiste sufficiente consapevolezza negli anziani né una adeguata sensibilizzazione da parte dei sanitari. Il 63,7% delle persone di 65 anni e più consuma almeno una bevanda alcolica (Maschi 81,2%; Femmine 50,1%). Nel 2021 2.600.000 ultra 65enni hanno consumato alcol con modalità a rischio (1.930.000 uomini e 658.000 donne), cioè ha dichiarato di aver fuori bevuto pasto, di aver ecceduto o si essersi ubriacato.

Perché gli anziani dovrebbero non consumare o ridurre il consumo di alcol?

Con l'avanzare dell'età, il consumo di alcol può peggiorare i problemi di salute esistenti e avere interazioni pericolose con gran parte dei farmaci usati in età geriatrica per i quali è prescritta l'astensione completa quasi mai consigliata dal medico

La riduzione dell'attività dell'alcol-deidrogenasi determina più elevate concentrazioni di alcol nel sangue per un periodo più lungo rispetto ad altre fasce di popolazione a causa della diminuzione dell'acqua corporea totale, della minore efficienza del fegato, dell'assunzione di farmaci e della presenza di patologie croniche.

Negli anziani bere anche una piccola quantità di alcol può portare a situazioni pericolose o addirittura mortali perché può compromettere la capacità cognitiva (specie se già in declino), il giudizio, l'orientamento, la coordinazione e i tempi di reazione, aumentando il rischio di problemi di equilibrio e di cadute, con rischio di fratture ossee o altre lesioni, e di incidenti stradali, sia alla guida che da pedoni

Alcol e cultura

La nostra cultura considera il consumo dell’alcol come un fatto assolutamente accettabile, un comportamento normale associato alla salute, alla sana e buona tradizione, alla identità, alla forza e al successo. La pubblicità sfrutta questi luoghi comuni per conquistare nuove fette di mercato come i giovani e le donne, i quali osserviamo che rispondono piuttosto bene alle aspettative e agli investimenti del mercato.

La spesa pubblicitaria per le bevande alcoliche in Italia è in crescita, con il digitale che traina il mercato. In Italia, ad esempio, l’industria delle bevande alcoliche spende per la sola pubblicità almeno 309 milioni di euro l’anno, con un incremento nel breve termine di quasi il doppio degli investimenti. I milioni di euro annuali investiti in pubblicità per gli alcolici in Italia rappresentano una quota che la campagna di prevenzione pubblica o di informazione non è in grado

di contrastare, né di controbilanciare con appena 1 milione circa di euro spesi ad hoc annualmente attraverso la Legge 125/2001 (ISS).

I tanto ricercati livelli sicuri di consumo di alcol, privi cioè di rischio per la salute non sono stati individuati. Solamente a consumo zero si registra un rischio pari zero, ed è evidenza consolidata che i rischi aumentano all'aumentare del consumo (a partire da una Unità Alcolica =12 grammi di alcol, che equivale a un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di superalcolico) e in relazione a diversi altri fattori. (***)

Leggende e verità

Esiste un consumo di alcol "salutare"?

Dalla revisione sistematica della letteratura, non risulta alcuna evidenza sul consumo salutare di alcol. Non ci sono effetti protettivi del consumo di alcol sulla salute, neanche a piccole dosi (Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Associazione Italiana Ricerca sul Cancro).

È vero che un bicchiere di vino rosso al giorno che fa bene al cuore?

Il messaggio, ampiamente sfruttato dalla pubblicità, si riferisce ad una presunta protezione nei confronti delle patologie cardiovascolari. Come largamente sottolineato e diffuso dalla federazione mondiale dei cardiologi e dalla società europea di categoria, tale affermazione è priva di evidenza scientifica ed è responsabile dell'insorgenza di malintesi distogliendo l'attenzione dai danni alcol-correlati. L'alcol, anche a piccole quantità, può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, come l'ipertensione, la fibrillazione atriale e l'infarto.

Da chi dipende la maggior parte dei danni causati dall'alcol?

La percezione comune è che una piccola parte della popolazione (prevalentemente alcol-dipendenti) causi la maggior parte dei danni legati al consumo di alcol, la ricerca ha dimostrato che i tumori, gli incidenti, gli infortuni, la violenza correlati all'alcol sono ampiamente distribuiti nella popolazione, anche tra coloro che consumano piccole dosi di alcol. (Istituto superiore di Sanità, 2023) (****)

Danni sull'organismo (Tab I)

Il consumo di alcol è un fattore di rischio prevenibile che può causare morte prematura e oltre 200 malattie tra cui sette tipi di cancro, disturbi neuropsichiatrici, malattie cardiovascolari, cirrosi epatica e diverse malattie infettive.

Nella Regione Europea dell'OMS l'alcol provoca quasi un milione di morti ogni anno, contribuendo in modo significativo a lesioni involontarie e non intenzionali. Inoltre, l'alcol è responsabile di un decesso su quattro nella fascia di età compresa tra i 20 e i 24 anni, influenzando non solo le tendenze demografiche ma rappresentando anche una delle principali cause di anni di vita lavorativa persi e quindi di sviluppo economico e produttività. (*****)

L'alcol causa tre tipi fondamentali di danni all'organismo:

- ✓ Danni che si verificano immediatamente quando si consuma troppo alcol in un momento particolare (ubriachezza e overdose).
- ✓ Danni che si verificano nel corso di un lungo periodo di consumo (malattie croniche, tumori).
- ✓ Danni che si verificano quando si interrompe o si riduce drasticamente il consumo (astinenza).

Effetti acuti

L'alcol presenta effetti pressoché immediati in quanto viene assorbito più velocemente di quanto non venga trasformato ed eliminato dall'organismo. Ciò comporta un rapido innalzamento del tasso alcolico del sangue. Gli effetti possono manifestarsi entro pochi minuti. Gli effetti variano notevolmente da persona a persona e variano a seconda del livello di alcol nel sangue (grammi/litro di sangue o milligrammi per 100 millilitri).

0,2–0,5 g	tranquillità, lieve sonnolenza, una certa diminuzione della coordinazione motoria fine e una certa compromissione della capacità di guida.
0,5–1 g	capacità di giudizio compromessa e un'ulteriore diminuzione della coordinazione
1–1,5 g	deambulazione instabile, difficoltà di linguaggio, perdita di inibizioni comportamentali e disturbi della memoria
1,5-3 g	delirio e letargia
3-4 g	incoscienza
≥4 g	potenzialmente fatale

Il vomito è comune in seguito a ubriachezza da moderata a grave. Poiché i soggetti possono avere estrema sonnolenza, il materiale vomitato può entrare nei polmoni (essere aspirato), causando talvolta polmonite e morte.

Effetti cronici

I danni derivanti da un uso protratto dell'alcol etilico dipendono in parte dall'**azione tossica diretta** sulle cellule (l'etanolo si diffonde in tutti i liquidi e tessuti dell'organismo), ma gran parte dei sono **danni indiretti**, dovuti cioè ad una complessa serie di fattori:

- **carezza nutrizionale** legata al fatto che ogni grammo di alcol produce circa 7 kilocalorie (lo zucchero produce 5 Kcal). Un litro di vino fornisce circa 750 kilocalorie, può soddisfare parte del fabbisogno giornaliero (2000-3000 kcal) sostituendosi alla normale dieta, ma fornisce calorie estremamente povere in qualità;
- **malassorbimento** dovuto ai danni a carico dell'apparato digerente e del pancreas (produttore di enzimi digestivi), per cui si verifica in varia misura un deficit di assorbimento delle vitamine B1, B3, B6, A, C, E, B12, degli elettroliti (K, Mg, Ca, Zn, P) delle proteine, degli zuccheri e degli acidi grassi essenziali;
- aumento delle perdite per **sanguinamento** gastroenterico;
- **superlavoro** delle cellule impegnate nei processi di disintossicazione;
- aumentata produzione di **radicali liberi**, sostanze fortemente reattive che causano danni di vario tipo alle cellule (invecchiamento, morte precoce, trasformazione maligna);
- trasformazione delle sostanze pro-carcinogene (idrocarburi, nitrosamine) in **sostanze carcinogene**;
- alterazione della **struttura del DNA**, dove risiedono tutte le informazioni per la vita;
- **deficit immunologico**, fondamentale per contrastare infezioni e tumori;
- **alterazioni mentali e comportamentali**, causa di progressiva perdita del senso dell'igiene e della cura di sé, della pulizia del corpo, dei denti, dell'igiene alimentare, dell'igiene sessuale.

La frequente contemporanea presenza del *fumo* aggiunge ulteriori.

Principali malattie alcolcorrelate

Cavo orale	paradentosi, carie, carcinoma della lingua, carcinoma laringeo
Esofago	esofagite, reflusso gastro esofageo, sindrome di Mallory-Weiss, carcinoma esofageo
Apparato gastrointestinale	gastrite, enterite, carcinoma del colon
Fegato	statosi epatica, epatite tossica, cirrosi, carcinoma epatico
Cuore e vasi	cardiopatía alcolica (beriberi alcolico, da carezza di Vit.B), ipertensione
Muscoli	miopatia alcolica
Pancreas	pancreatite acuta, pancreatite cronica
Pelle	pellagra (pelle "agra", ruvida; sintomi: diarrea, dermatite, demenza), rossore, eritema del volto, dilatazioni capillari (ectasie), rosacea
Metabolismo glucidico	iperglicemia (soggetto sano ben nutrito) o ipoglicemia (alcolista) nell'intossicazione acuta
Metabolismo lipidico	sindrome di Zieve (iperlipemia acuta transitoria, anemia emolitica, epatite)
Infezioni	maggior suscettibilità alle infezioni, tubercolosi (i primi trattamenti di gruppo per gli alcolisti sono stati con gli ammalati di tbc), HIV
Sangue	anemia, deficit immunologico, piastrinopenia
Sistema nervoso	ematoma subdurale, atrofia della corteccia cerebrale, (demenza), polineuropatia, malattia di Korsakov, degenerazione cerebellare, necrosi del corpo calloso (sindrome di Marchiafava-Bignami), encefalopatia di Wernicke (lesioni del tronco e dei nuclei della base), atrofia cerebellare (cervelletto), mielopatie (lesioni del midollo, con paralisi e disturbi della sensibilità), neurite ottica, tremore, pseudotabe dorsale, epilessia alcolica
Psiche	delirium tremens, allucinosi alcolica, delirio cronico di gelosia, dipsomania, suicidio, dipendenza, sindrome d'astinenza
Disturbi psichici associati	disturbi d'ansia, tossicomania, depressione, schizofrenia, disturbi di personalità
Organi sessuali e riproduzione	amenorrea, cicli anovulatori, deficit della fase luteinica, iperprolattinemia, infertilità, aborto, parto prematuro, cancro alla mammella, impotenza e sviluppo delle mammelle nel maschio
Prodotto del concepimento	sindrome feto-alcolica, malformazioni fetali a carico di ossa, articolazioni, genitali, cuore, reni, sordità neuro-sensoriale
Interazione alcol / farmaci	potenziamento dell'effetto di ansiolitici, antidepressivi, antistaminici, analgesici, antidiabetici, anticoagulanti; riduzione dell'efficacia di antiepilettici, antipertensivi; aumento di tossicità complessiva. Molti farmaci ritardano il processo di detossicazione dall'alcol

INTERAZIONE DELL'ALCOL E I FARMACI

- **Antidolorifici** (ibuprofene, naproxene ecc.): aumenta il rischio di sanguinamenti gastrici, sedazione, sonnolenza e di danno epatico (ad es. il paracetamolo, nota come Tachipirina).



- **Antibiotici** (cefalosporine): aumento dei tipici malesseri associati a una intossicazione acuta, come arrossamento della cute e del torace, vampate di calore, cefalea, vomito, ipotensione, palpitazioni
- **Antistaminici**: sedazione, sonnolenza, vertigini, incoordinazione motoria.
- **Antipertensivi** (ace-inibitori, beta-bloccanti, diuretici, calcio antagonisti, nitrati): tachicardia, sbalzi pressori.
- **Broncodilatatori** (farmaci contro l'asma): aumentato rischio di nausea, vomito, irritabilità, cefalea.
- **Anestetici**: aumento dell'effetto narcotico, fino alla coma e alla morte.
- **Statine** (farmaci per abbassare il colesterolo): aumentato rischio di tossicità epatica.
- **Antidiabetici** (sulfaniluree): rischio di ipoglicemia.
- **Anticoagulanti** (warfarin): aumentato rischio di sanguinamento (intossicazione acuta), riduzione dell'efficacia del farmaco (intossicazione cronica).
- **Antiaggreganti** (aspirina, ticlopidina): sanguinamento, emorragia.
- **Integratori, erbe mediche, alcuni tipi di funghi e di frutta**: esiste il pericolo di intossicazione.

Danni economici, sociali e familiari

Danni economici. Sono state stimate pari a 125 miliardi di euro le perdite economiche alcolcorrelate (ore lavorative perse, cure mediche, ridotta produttività, infortuni, invalidità ecc.), pari all'1,3% del PIL europeo. La stima dei costi sanitari e sociali provocati dall'alcol in Europa è in media di 650 euro all'anno per ogni famiglia. Negli Stati membri muoiono ogni anno 115.000 persone, soprattutto giovani, per cause alcolcorrelate.

Danni sociali. 125 miliardi di euro, pari all'1,3% del Pil europeo é la stima dei costi sanitari e sociali provocati dall'alcol in Europa, in media 650 euro all'anno per ogni famiglia. 115.000 persone, soprattutto giovani, muoiono ogni anno negli Stati membri per cause alcolcorrelate. È attribuibile all'alcol il 7,4% degli anni di vita persi a causa di malattia, disabilità o mortalità prematura e vari tipi di sofferenza a carico di chi sceglie di bere ma che riguardano anche chi non beve. L'alcol in gravidanza è causa principale del sottopeso registrabile in circa 60.000 bambini nati in Europa, delle condizioni di emarginazione e violenza domestica e familiare in cui vivono dai 5 ai 9 milioni di bambini, nonché di circa 10.000 morti "passive" registrate sulle strade a causa di episodi di ubriachezza non riconducibile alla vittima e di oltre 2.000 omicidi ogni anno.

Danni familiari. Si tratta di danni difficilmente quantificabili: sofferenza psichica, disordini relazionali, ansia e depressione spesso presenti tra i familiari, problemi nel rendimento scolastico e/o lavorativo, trasmissione di infezioni al partner sessuale, violenza psichica e fisica, povertà, emarginazione.

Riferimenti utili.

(1) <https://www.airc.it/cancro/prevenzione-tumore/alimentazione/alcol-e-tumori>

(2) https://www.hudolin.it/doc/Alcol%20e%20giovani%20ISS_2025.pdf

(3) https://www.hudolin.it/doc/Alcol%20e%20donne%20ISS_2025.pdf

(4) https://www.hudolin.it/doc/Alcol%20e%20anziani%20ISS_2025.pdf

(*) https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3338_allegato.pdf

(**) <https://www.diritto.it/somministrazione-e-vendita-di-bevande-alcoliche-ai-minorenni-profili-giuridici-e-sanzionatori/>

(***) <https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2024/factsheet1%20CONSUMATORI%20A%20RISCHIO%20FINALE.pdf>

(****) <https://www.epicentro.iss.it/alcol/guida-oms-comunicazione-giornalisti-2023>

(*****) <https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd24>