

# L'ALCOL RAPPRESENTA IN EUROPA IL SECONDO FATTORE DI RISCHIO DI MALATTIA E MORTE PREMATURA DOPO IL TABACCO

14 novembre 2016



Secondo il [Global status report on alcohol and health 2014](#) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, pubblicato il 12 maggio 2014, l'uso di alcol nel 2012 ha causato nel mondo 3,3 milioni di morti, ossia il 5,9% di tutti i decessi (7,6% uomini e il 4,0% donne) e il 5,1% degli anni di vita persi a causa di malattia, disabilità o morte prematura (Disability Adjusted Life Years, DALYs) attribuibili all'alcol.

## Cos'è e come agisce l'alcol

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Causa invece danni diretti alle cellule di molti organi, soprattutto fegato e sistema nervoso centrale, e in particolare alle cellule del cervello.

L'alcol è assorbito per il 2% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. L'alcol assorbito passa quindi nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite un enzima chiamato alcol-deidrogenasi. Soltanto quando il fegato ha assolto del tutto a questa funzione la concentrazione dell'alcol nel sangue risulta azzerata. Il processo di smaltimento richiede tuttavia un tempo legato alle condizioni fisiologiche individuali: in media, la velocità con cui il fegato rimuove l'alcol dal sangue è infatti di circa mezzo bicchiere di bevanda alcolica all'ora.

Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è uguale in tutte le persone: varia in funzione del sesso, dell'età, dell'etnia e di caratteristiche personali; non è completamente efficiente prima dei 21 anni ed è inefficiente sino ai 16 anni. Dopo i 65 anni si perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol e, nel sesso femminile, è sempre la metà, a tutte le età, rispetto alle capacità maschili; per questa ragione alcune persone sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol.

## I danni dell'alcol

Il consumo di bevande alcoliche è responsabile o aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie: cirrosi epatica, pancreatite, tumori maligni e benigni (per esempio quello del seno), epilessia, disfunzioni sessuali, demenza, ansia, depressione.

L'alcol è inoltre responsabile di molti danni indiretti (i cosiddetti danni alcol-correlati), dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza.

Un capitolo a parte meritano gli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante nella mortalità giovanile. Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso di alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età.

## L'importanza di moderare il consumo di alcol

L'alcol è una sostanza psicotropa, tossica, cancerogena e induttrice di dipendenza.

La comunità scientifica internazionale ha ampiamente dimostrato che l'alcol accresce il rischio di sviluppare oltre 200 patologie. Pertanto non è possibile identificare dei livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la

salute di chi beve alcolici. Pur partendo dal concetto, ormai condiviso da tutta la comunità scientifica, si riassume con lo slogan **Less is better** (Meno è meglio), si rende comunque necessario definire alcuni parametri che permettano una valutazione del rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche.

Quindi, per valutare correttamente il rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche, è necessario tener conto di parametri come le quantità assunte, la frequenza del consumo, la concomitanza con i pasti, la capacità di smaltire l'alcol in relazione al sesso e all'età, la tollerabilità dell'alcol in relazione alle condizioni di salute, all'assunzione di farmaci e ad altre situazioni oltre al contesto in cui avviene il consumo.

Un consumo di alcol al di fuori dei parametri appropriati può creare danni acuti, conseguenti a uno stato di intossicazione etilica o di ubriachezza occasionale, oppure cronici, conseguenti ad un uso persistente e frequente di quantità non moderate di alcol, producendo comunque gravi conseguenze sul piano sanitario e sociale.

E' da rilevare che i livelli considerati a rischio si sono progressivamente abbassati nel corso degli anni e hanno sollecitato l'abbassamento delle quantità caratterizzate da un minor rischio come espresse dai nuovi LARN e dalla revisione decennale delle Linee Guida per una sana alimentazione degli italiani (in corso di redazione a cura della Commissione del CRA-NUT ex-Inran) che sollecitano cautela nel non superare **mai** quantità veramente moderate di alcol che la comunità scientifica ha indicato in media corrispondenti in **10 grammi di alcol puro al giorno** con dovute e validate differenziazioni di genere e di età.