ADI Flash n.17

Le nuove mal...nutrizioni: il binge drinking e la drunkoressia.

Le conseguenze sulla salute dei giovani e giovanissimi

A cura di Maria Rita Spreghini

Dietista - Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma

Introduzione

Il consumo e l'abuso di alcol dei giovani sono un fenomeno preoccupante. In Italia con la Legge 8 novembre 2012 n.189 vige il divieto di somministrazione e vendita di bevande alcoliche ai minori di 18 anni, da ciò si deduce che i giovani, di età inferiore ai 18 anni che consumano, anche una sola bevanda alcolica durante l'anno, presentano un comportamento a rischio nel consumo di alcol.

Il Binge Drinking, è un comportamento traducibile con l'espressione "abbuffata alcolica", che comporta l'assunzione di numerose unità alcoliche al di fuori dei pasti e in un breve arco di tempo, è molto di moda tra i giovani e giovanissimi. Costituisce un serio problema di sanità pubblica ed è da diversi anni all'attenzione dell'OMS e dell'Unione Europea, oltre, che degli ambienti clinici. Negli ultimi tempi, si unisce a tale fenomeno, un altro altrettanto pericoloso e non di facile identificazione, la Drunkoressia: bere per dimagrire. E' importante evidenziare, che chi inizia a bere prima dei 16 anni ha un rischio, 4 volte maggiore di sviluppare, alcol dipendenza in età adulta, rispetto a chi inizia non prima dei 21 anni.

Scopo di questo "ADI Flash" è far conoscere il difficile rapporto tra alcol e giovani e le conseguenze sulla loro salute, per una migliore individuazione di un paziente con tali problematiche.

Ultimi dati in letteratura consolidati

Gli ultimi studi osservazionali del settore (*Osservatorio Permanente sui Giovani e l'Alcool. News Letter. Maggio 2016* www.alcol.net) evidenziano la pratica del *binge drinking*, durante i momenti di socializzazione, come il passatempo preferito dei giovani. Soprattutto, nel fine settimana, nei contesti della socializzazione e del divertimento collettivo. In concomitanza di eventi musicali serate in discoteca, feste e così via. Si beve, volontariamente fino ad arrivare all'ubriachezza e all'intossicazione alcolica. Si consumano un minimo di 5 o 6 bicchieri di alcolici in una sola serata superando comunque di molto le proprie caratteristiche di tolleranza. La persona assume varie bevande a base di alcool ripetutamente e in modo compulsivo fino ad ubriacarsi. Generalmente sono assunte in modo consecutivo ed estremamente rapido, in altre parole senza sorseggiare, ma trangugiando l'alcool tutto d'un fiato. Tra i binge drinker, vi sono anche i giovanissimi (11-15 anni), ossia quella fascia di popolazione per la quale la percentuale dovrebbe essere zero, a causa del divieto per legge, della vendita e somministrazione, di bevande alcoliche al di sotto della maggiore età. In questa fascia di età (11 -15 anni) è diminuito il consumo annuale e giornaliero di alcol, mentre è aumentato quello fuori pasto. Nello stesso modo, è crescente il consumo di alcol nelle ragazze. Si tratta di 1,5 milioni di ragazzi (dagli 11 ai 25 anni) che eccedono abitualmente la dose di alcol raccomandata dal Ministero della salute. Al di sotto dei 18 anni ci sono 790 mila adolescenti che adottano tale comportamento così famigerato come il *binge drinking* (*Primo Piano ISS 14/04/2016*).

Tra frequentatori di discoteche il consumo di alcol a rischio è più diffuso, rispetto ai coetanei che non vanno in discoteca. Stesse differenze si riscontrano tra frequentatori e non di spettacoli sportivi e concerti. I "binge drinker" iniziano con la birra, poi passano agli alcolici per poi arrivare anche ai superalcolici. Le motivazioni, al comportamento sono per entrambi i generi per farsi accettare dal gruppo, per provare sensazioni piacevoli, per migliorare la socializzazione, la suggestione e l'eroticismo o semplicemente per trasgredire dalla realtà quotidiana. (*Binge Drinking in Childhood and Adolescence Epidemiology, Consequences, and Interventions Dtsch Arztebl Int. May 2012*).

Un'altra folle moda è la Nek Nomination "sfida alcolica" on line. Si tratta di una gara a chi beve di più e più velocemente possibile, davanti a una telecamera. Il video tutt'altro che edificante viene postato sui social network. Con tutte le possibili conseguenze di derisione e/o emarginazione per chi si rifiuta a tale vera e propria iniziazione. Un altro comportamento improprio, più praticato delle ragazze rispetto ai coetanei di sesso maschile, è la *Drunkoressia*. Si digiuna volontariamente tutto il giorno, per poi assumere la sera, in poche ore quantità elevate di alcolici e superalcolici. Tale condotta ha un duplice aspetto, si ha la sensazione di non avere fame e si introduce quella quota minima di calorie, necessarie per la sopravvivenza ottenendo però comunque una magrezza.

Alla modalità per perdere peso si unisce anche l'uso e l'abuso di alcool, con tutte le conseguenze sulla salute di un individuo in crescita. (Patte KA, Leatherdale ST. *A cross-sectional analysis examining the association between dieting behaviours and alcohol use among secondary school students in the COMPASS study.* J Public Health (Oxf). 2016 May).

Highlights dietetico-clinico-nutrizionali e pratica clinica

La drunkoressia e il binge drinking: queste cattive abitudini dei ragazzi, riguardano una sostanza, l'alcol, che pur essendo, giuridicamente legale, è una sostanza psicotropa che, se assunta a dosi elevate, può portare alla dipendenza. L'OMS (*Global status report on alcohol and health*) definisce "uso dannoso di alcol" un consumo di bevande alcoliche che avviene in quantità e/o modalità tali da implicare problemi alla salute e/o conseguenze sociali negative. L'alcol è all'origine della mortalità giovanile: riguarda il 25% dei maschi under 18 anni che perdono la vita e il 10% delle femmine. Le giovani bevitrice, rischiano di subire violenza sessuale tre volte di più, rispetto alle loro coetanee non bevitrice; il 50% di ragazze minorenni denunciano le violenze sessuali mentre erano sotto l'influenza di alcolici o altre sostanze stupefacenti.

L'assunzione di bevande alcoliche in quantità o modalità dannose, è causa di varie disfunzioni, tra questi ne citiamo solo alcuni, danni al fegato (è il primo fattore di rischio per il tumore al fegato), gravi traumi, incidenti stradali, danni cerebrali e del comportamento. Il cervello di un adolescente è particolarmente sensibile agli effetti neurotossici dell'alcol, poiché si trova in fase di maturazione strutturale e funzionale. Il rischio più frequente nel consumarne dosi elevate in un così ristretto intervallo di tempo è l'avvelenamento ematico per "overdose" che può condurre a conseguenze letali. L'alcol ha un effetto psicoattivo (è in grado cioè di modificare il funzionamento del cervello) e la sua assunzione protratta nel tempo induce assuefazione (per ottenere lo stesso effetto bisogna aumentare la dose). (*Biochemical and Neurotransmitter Changes Implicated in Alcohol-Induced Brain Damage in Chronic or 'Binge Drinking' Alcohol Abuse Eur Child Adolesc Psychiatry, giugno 2013*). Si possono anche avere problematiche ai reni, al cuore, alla circolazione, ai denti e all'esofago.

La drunkoressia non va valutata come un'abitudine incongrua, ma come una vera e propria patologia, che unisce gli effetti devastanti di due disturbi: l'assunzione dell'alcool e il disturbo del comportamento alimentare. È considerata una variante dell'anoressia. Esprime un vero e proprio disagio, da non sottovalutare, con molti rischi per la salute. Bere, soprattutto se non si mangia adeguatamente, può esporre l'organismo a deficit di vitamine e sali minerali, e ad un eccessivo introito di calorie senza valori nutrizionali. Il digiuno è dovuto al desiderio di compensare, l'apporto di calorie determinate dall'assunzione di alcool. Un drink può contenere fino a 500 kilocalorie, per questo molte giovani, non mangiano per un giorno intero (a volte anche due) prima del weekend, per poi poter bere a dismisura senza perdere la linea. Gli zuccheri assunti attraverso l'alcool danno un senso di sazietà, che non fa avvertire più di tanto la fame. Si digiuna anche per rendere più veloci gli effetti dell'assunzione delle bevande alcoliche. I sintomi di allarme per drunkoressia consistono nell'improvviso rifiuto del cibo, nella riduzione drastica del peso corporeo e nel consumo eccessivo di alcolici. È in aumento e colpisce in maniera più marcata il sesso femminile e sempre di più, le giovani tra i 14 e i 18 anni, che esaltano la cultura della magrezza. Tale problematica può portare conseguenze fisiche ed emotive. Chi soffre di tale patologia, prova generalmente severi disagi di insicurezza e di difficoltà nel relazionarsi con gli altri. Come in precedenza evidenziato per i danni da binge drinking, i rischi fisici sono inequivocabili. L'organo più danneggiato, è il fegato, che ha la funzione di metabolizzare l'alcol, sviluppa forme di epatite alcolica, steatosi (fegato grasso), cirrosi e tumore. Per valutare correttamente il rischio connesso all'assunzione di bevande alcoliche, oltre a considerare la frequenza e le quantità assunte dagli individui, si deve tener conto di alcuni stili di vita come:

- il bere lontano dai pasti o assumere quantità di alcol eccessive in una singola occasione;
- il consumo in occasioni o contesti che possono esporre a particolari rischi;
- la capacità di smaltire l'alcol rispetto al genere e all'età della persona. Per gli adolescenti fino a 15 anni, l'OMS raccomanda l'astensione totale dal consumo di alcol. Inoltre è da considerare che la tollerabilità all'alcol è aggravata, oltre che dal digiuno, anche da particolari condizioni dell'individuo, lo stato di salute, il consumo di farmaci, la possibile contemporanea assunzione di sostanze stupefacenti o da altri fattori non sempre individuabili.

Considerazioni conclusive

Questi comportamenti si diffondono con un passaparola, per imitazione, per questo è molto importante fare prevenzione sia nelle scuole che all'interno delle famiglie. I setting dove intervenire con programmi di prevenzione sono: la scuola, la famiglia, l'ambiente e i social network.

Questi modi di agire non vanno minimizzati o sottovalutati. Il messaggio per frenare questo assurdo "gioco" mortale può arrivare soprattutto dai pari, opportunamente istruiti "perché genitori e insegnanti a questa età difficilmente sono ascoltati". L'educazione al bere si trasmette prevalentemente attraverso l'esempio: nella maggior parte dei casi i figli hanno visto bere i genitori fin da bambini, senza aver mai percepito gli effetti dell'abuso. Fondamentale è il ruolo della famiglia nell'educare i giovani, nel senso della prevenzione, nel renderli consapevoli sulle conseguenze dell'abuso di alcolici. Il 40% degli etilisti adulti dichiara di averne abusato durante l'adolescenza. Il consumo non moderato da parte dei genitori influenza, sicuramente, il comportamento dei figli. (*Enoch MA Genetic and environmental influences on the development of alcoholism: resilience vs. risk. Ann N Y Acad Sci. 2006 Dec.*). È importante che siano proprio i genitori a far comprendere ai propri figli come la trasgressione non possa essere considerata l'unica forma di divertimento. Consentire ai propri figli di bere piccole quantità di alcolici in casa per levar loro il "gusto del proibito" e incentivarli ad un consumo responsabile, è controproducente. Lo studio del dr *McMorris BJ* e suoi collaboratori dimostra che un atteggiamento liberale dei genitori aumenta il rischio di abuso. Si tende a bere di più e a correre un rischio maggiore di un terzo, di trovarsi in una rissa scatenata dall'alcol, rispetto ai figli di persone che adottano il metodo "tolleranza zero. I ragazzi hanno bisogno di genitori che si comportino da tali e che siano attenti ad inviare regole e messaggi chiari". (*McMorris BJ, Catalano RF, Kim MJ, Toumbourou JW, Hemphill SA. Influence of family factors and supervised alcohol use on adolescent alcohol use and harms: similarities between youth in different alcohol policy contexts. J Stud Alcohol Drugs. 2011 May.*)

L'Osservatorio nazionale alcool (Ona) con Epicentro e l'Istituto Superiore di Sanità (www.epicentro.iss.it/alcol/) hanno realizzato, per i genitori un opuscolo, "I giovani e l'alcool: istruzioni per l'uso". Vi sono consigli per aiutare i propri figli "a scegliere consapevolmente quando e come consumare le bevande alcoliche".

Tali condotte hanno bisogno di una ampia rete di comunicazione e di prevenzione. Quello che un genitore può fare è sicuramente prevenire, parlare, spiegare, comunicare con i figli, fin da piccoli. Pretendere il dialogo durante l'adolescenza, periodo massimo di trasgressione per antonomasia, senza un "allenamento" negli anni, è molto utopistico e fallimentare. La famiglia e la scuola giocano un ruolo primario nel riconoscimento del disturbo. Ai primi segnali di allarme è opportuno indirizzare il ragazzo o la ragazza ad un centro specializzato per un adeguato trattamento. La diagnosi precoce è sicuramente decisiva, perché se si intercettano questi disturbi nel primo anno di storia della malattia, si hanno probabilità altissime di guarigione. Le terapie sono molto specializzate per cui prima si arriva alle cure, prima si guarisce. È importante dare questo messaggio ai giovani e far capire a loro che non si guarisce da soli.

Come ci ricorda l'Organizzazione Mondiale della Sanità:

"I giovani sono una risorsa importante per il cambiamento della cultura esistente legata all'alcol e delle modalità di consumo a rischio. Dovrebbero essere meglio mobilitati e resi capaci di partecipare al processo di costruzione del loro ambiente e di cambiamento dei comportamenti e delle pratiche a rischio della società adulta".