

DIPENDENZA DA ALCOOL

Accanto all'aumento del consumo di sostanze illegali, si evidenzia anche un incremento del consumo di “**sostanze legali**” che producono in egual misura **dipendenza fisica e psichica** ed un numero di morti superiore a quello causato dall'uso di sostanze illegali.

Ogni anno in Italia muoiono circa 30 mila persone per patologie legate all'abuso di alcool in incidenti stradali, domestici, ed infortuni sul lavoro.



Dati recenti evidenziano come in Italia i ragazzi cominciano a bere alcolici tra i 10 e i 15 anni, e che il 65% di essi si è già ubriacato una o più volte e più del 70% è stato male per aver bevuto troppo.

L'alcool etilico è presente in molte bevande in percentuali variabili: birra 4-6%, vino 10-12%, amari 20-30%, cognac-grappa 40-50%. Questo significa che su 100g di bevanda l'alcool è presente in quantità che vanno dai 0,4 ai 0,6g fino a più di 50g.

È difficile determinare la quantità di alcool che si può consumare senza grandi problemi dato che la reazione è strettamente individuale. Certo è che la donna ne tollera quasi 1/3 in meno rispetto all'uomo in quanto il sesso femminile produce una quantità più scarsa di “**alcool-deidrogenasi**”, enzima capace di metabolizzare l'alcool, e che fino ai 17-18 anni il loro fegato non è in grado di smaltirlo.

L'alcool è erroneamente ritenuto uno **stimolante** solo perché al suo abuso si associano comportamenti aggressivi dovuti all'azione deprimente che esso esercita sui centri inibitori del cervello.

L'abuso di alcool determina conseguenze sia a livello fisico che psichico poiché danneggia le cellule direttamente attraverso “**l'acetaldeide**”, un suo

prodotto di scissione; inoltre ha un elevato apporto di calorie per cui l'alcoolista tende a mangiare poco con conseguente instaurazione di carenze alimentari, soprattutto di vitamine.

I **danni fisici** dell'abuso di alcol consistono in: **lesioni epatiche di vario grado**, danni a livello di **esofago, stomaco e duodeno**, danni **pancreatici talora mortali**, **alterazioni della funzione sessuale**, **del muscolo scheletrico e del cuore**, **alterazioni ematologiche**.

I **danni psichici** legati all'azione sul sistema nervoso centrale e periferico, comprendono quelli che si osservano nell'intossicazione che si realizza anche con 40-50gr di alcol o con dosi minori in soggetti non abituati e sono:

1. abbassamento della sensibilità e della percezione del dolore,
2. sonnolenza,
3. inibizione della parola e delle attività motorie agendo sulla vista e sull'equilibrio,
4. può modificare le attività cerebrali fino alla perdita di coscienza.

L'ingestione cronica di eccessive quantità di alcol provoca, invece:

1. difficoltà di concentrazione,
2. perdita di memoria,
3. disturbi del sonno,
4. disturbi neurológicos e mentali.

L'alcol determina anche una sindrome di astinenza che, nella forma più grave, configura il quadro "**del delirium tremens**", così chiamato per il caratteristico tremore delle mani.

DIPENDENZA DA FUMO E TABACCO



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha calcolato che nel mondo intero si fumano ogni giorno più di 15 miliardi di sigarette e i fumatori oggi assommano a 1,2 miliardi di persone, pari a più di un terzo della popolazione mondiale di età superiore ai 15 anni.

Anche l'abitudine al **fumo di tabacco**, ossia l'atto di bruciare le foglie secche della pianta del tabacco e inalare il fumo derivato per piacere, è una vera e propria tossicodipendenza dalla quale risulta

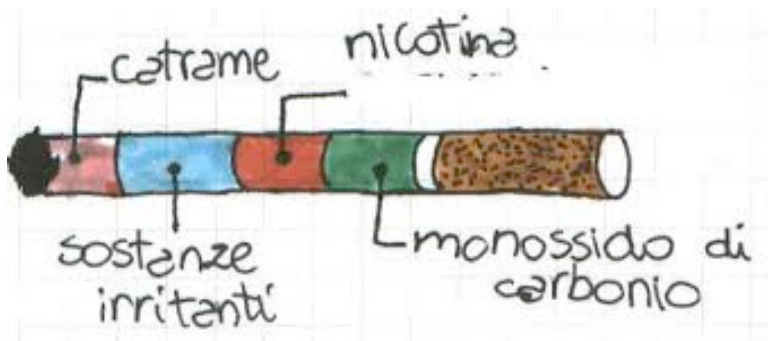
difficile liberarsi una volta instaurata; probabilmente **il tabacco** è la droga più usata in assoluto nel mondo.

Il fumo anche di poche sigarette al giorno **causa dipendenza** e il fumatore manifesta i comportamenti tipici di una sindrome di astinenza:

1. umore depresso o disfórico (**disforia**: Disturbo dell'umore affine agli stati di depressione e di irritazione, può essere associata ad ansia, a forte irritabilità e a comportamento impulsivo);
2. insonnia
3. irritabilità,
4. frustrazione o rabbia
5. stato ansioso
6. difficoltà di concentrazione
7. irrequietezza
8. bradicardia
9. aumento di appetito e di peso

Tra le manifestazioni, **quelle depressive** si presentano più frequentemente nel sesso femminile, insieme a **irritabilità e l'aumento dell'appetito**; i maschi adolescenti riportano un'incidenza minore di aumento dell'appetito, ma maggiore di insonnia.

Oggi, nonostante la diffusa consapevolezza che il fumo sia dannoso alla salute, si assiste a un incremento del numero di fumatori e a un progressivo **abbassamento dell'età** in cui gli adolescenti iniziano a fumare.



Dalla combustione del tabacco si liberano sostanze con azione lesiva e tossica: le più importanti sono:

1. **la nicotina**
2. **il catrame**
3. **il monossido di carbonio.**

La nicotina

è un veleno molto potente, pensate che se si iniettasse per via endovena il contenuto di 50 sigarette, cioè 60mg, si ucciderebbe un uomo. Fumando penetra nell'organismo ed è in gran parte neutralizzata dal fegato, per cui la sua tossicità risulta ridotta. E' il componente psico-attivo della sigaretta e può avere effetto stimolante o sedativo a seconda di come si fuma. Essa è uno **stimolante temporaneo** perché viene assorbita dai polmoni, entra nel sangue e, in meno di 10 secondi, aggredendo il sistema nervoso centrale e l'apparato circolatorio, arriva al cervello scatenando una reazione che libera l'adrenalina nel sangue, incrementa il battito cardiaco e fa aumentare la pressione arteriosa. **Esercita inoltre un'azione irritante sulle mucose dell'apparato respiratorio, provocando bronchiti e, in alcuni casi, tumori della laringe. È sempre la nicotina che stimola il desiderio di continuare a fumare.**

Il catrame

insieme ai suoi derivati, è il principale agente cancerogeno presente nel fumo.

La sua azione si esercita soprattutto sulle cellule dei polmoni. Ma il rischio di insorgenza di tumore riguarda anche, faringe, corde vocali esofago e vescica.



l'ossido di carbonio

è un gas dannoso che penetrato nei polmoni, si lega all'emoglobina e ostacola il trasporto dell'ossigeno verso i tessuti, provocando **astenia** (riduzione della forza muscolare al punto che i movimenti, anche se effettivamente possibili, sono eseguiti con lentezza e con poca energia. Può non essere associato ad alcun dolore. Il soggetto si sente spossato e privo di forze senza necessità di una patologia specifica) e **mal di testa**. E' il prodotto che viene "respirato" anche dai non fumatori che si trovano in un ambiente dove si fuma (**fumo passivo**).

IL FUMO E' IL RESPONSABILE DEL 30% DI TUTTI I TUMORI

La durata media della vita fumatori è accorciata di circa 10 anni.

Questi rischi a lungo termine possono sembrare irrilevanti ad uno adolescente che inizia a fumare, ma più concreti sono forse i danni estetici che il fumo comporta e la riduzione delle prestazioni sportive. Basti pensare che nei ragazzi fino a 18 anni già il consumo di 15 sigarette al giorno riduce la capacità polmonare del 4% e nelle donne pregiudica lo sviluppo dei polmoni.

Ci sono, infine, studi che attestano come i figli di madri fumatrici hanno rispetto alle non fumatrici, un minor peso alla nascita, a causa della carenza di ossigeno subita dal feto durante la gestazione, maggior rischio di morte entro il primo anno di vita, una maggiore frequenza di malattie di ogni genere, una maggiore incidenza di malformazioni e altri difetti congeniti.

IL FUMO
E LA
GRAVIDANZA.

