

Cosa può fare la famiglia?

I giovani che possono dialogare con i propri genitori, che hanno dei buoni rapporti con loro, hanno mediamente un consumo di alcol – ma anche di tabacco e di droghe illegali – inferiore a quello dei loro coetanei che non riescono a discutere in famiglia.

Sta a voi agire: creando un ambiente aperto, di ascolto e di rispetto. Questa è la prevenzione migliore!

BAMBINI, ADOLESCENTI E L'ALCOL: IL MONDO DEGLI ADULTI È IL LORO ESEMPIO

L'alcol occupa un posto privilegiato nella nostra società, nella gastronomia e nella nostra cultura. Quasi 4 adulti su 5 bevono dell'alcol: alcuni tutti i giorni, altri solamente durante il week end o per occasioni importanti, altri ancora ne abusano o ne sono dipendenti.

ATTENZIONE AI MISCUGLI DI SUPERALCOLICI

Con succhi di frutta o bevande gasate sono venduti già pronti (ALCOPOPS) o si preparano sul posto, nel pub, nei bar o a casa. In questi miscugli, il tenore in alcol dipende ovviamente dalla quantità e dal tipo d'alcol, ma possiamo affermare come regola generale, che sono più pericolosi della birra in quanto:

- spesso contengono più alcol di una birra,
- non si sente quasi più il gusto dell'alcol (lo zucchero copre l'amaro dell'alcol) e si corre il rischio di berne di più.
- con questi miscugli gli adolescenti si abituano velocemente a provare ebbrezza o a ubriacarsi.

Le bollicine contenute nella bevanda accelerano inoltre il passaggio dell'alcol nell'organismo. È per queste ragioni che la vendita di superalcolici e di miscugli a base di bevande superalcoliche, è vietata ai minori di 18 anni.

GLI EFFETTI DELL'ALCOL DURANTE L'ADOLESCENZA: PIÙ GRAVI DI QUELLO CHE SI PENSA!

Il modo in cui si reagisce all'alcol non dipende unicamente dalla quantità ingerita, ma anche dall'età, dalla situazione in cui ci si trova, dallo stato di salute e dallo stato d'animo del momento,

- Quando si ha un basso peso corporeo si reagisce velocemente a delle piccole quantità d'alcol.
- Una persona poco abituata a bere subisce più velocemente gli effetti dell'alcol
- A digiuno, ci si ubriaca più velocemente.
- A 16 anni si elimina meno bene l'alcol, in quanto il fegato non ha ancora raggiunto il pieno sviluppo e per questo si hanno danni maggiori.

MITI DA SFATARE

NON È VERO!

L'alcol dà forza

L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

NON È VERO!

L'alcol rende più spigliati

L'alcol disinibisce, eccita, favorisce la socializzazione anche nelle persone più timide, salvo poi, superata la fase iniziale, agire come un potente depressivo.

NON È VERO!

L'alcol rende più socievoli

L'alcol disinibisce, ma rende anche maggiormente suscettibili, irritabili e aggressivi.

NON È VERO!

L'alcol rende più sicuri

L'alcol provoca un falso senso di sicurezza, riduce l'attenzione e le capacità di vigilanza. Il non pieno controllo del comportamento provoca una diminuzione delle percezioni del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo l'individuo più esposto a gesti, manovre, comportamenti pericolosi per sé e per gli altri.

NON È VERO!

L'alcol aumenta i riflessi

L'alcol provoca uno stato iniziale di eccitazione che riduce la percezione del rischio, la capacità di vigilanza e i riflessi.

NON È VERO!

Il vino fa buon sangue

Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

NON È VERO!

L'alcol aiuta la digestione

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

NON È VERO!

Le bevande alcoliche sono dissetanti

Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

NON È VERO!

La birra "fa latte"

In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino.

NON È VERO!

L'alcol dà calore

In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.

NON È VERO!

L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock

Provoca la dilatazione dei capillari e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

NON È VERO!

L'alcol migliora le prestazioni sessuali

L'alcol diminuisce la potenza sessuale. Ed espone al rischio di trascurare le precauzioni necessarie a evitare gravidanze e malattie sessualmente trasmesse.

www.puntoluce.it



ALCOL? PENSIAMOCI BENE

CONSIGLI PER I GENITORI

ASL Monza e Brianza
Azienda Sanitaria Locale

www.aslmonzabrianza.it

Si ringrazia: RADIX Svizzera Italiana per aver collaborato alla stesura

A cura di:

Direzione Sociale - Dipartimento Dipendenze
Direzione Sanitaria - Servizio Educazione Sanitaria
Dipartimento Cure Primarie - Servizio Assistenza Sanitaria Primaria
Pediatri di Famiglia

La Tipografia Monzese - grafica@latino.eu

ASL Monza e Brianza
Azienda Sanitaria Locale

Pediatri di Famiglia

Fino a 11 anni

VERAMENTE TROPPO GIOVANI PER BERE

Nella nostra società in cui l'alcol è socialmente e culturalmente accettato, non esiste un'età "normale" per cominciare a bere. L'alcol è spesso percepito come un "passaggio obbligato", un rituale. Generalmente è dunque durante l'infanzia, in famiglia, sotto lo sguardo benevolo degli adulti che i bambini scoprono per la prima volta il gusto dell'alcol.

- In qualità di adulti non dovrete incitare i bambini a bere dell'alcol! Vostro figlio non ha l'età per bere, il suo corpo non è fatto per questo. D'altronde, in genere, i bambini non amano il gusto dell'alcol. Non è compito degli adulti farglielo piacere.
- Bevete alcol? Ciò non vi impedisce di porre dei limiti a vostro figlio né di

fungere da esempio. Mostrategli che il vostro consumo di alcol fa parte della vostra cultura e che non bevete in ogni occasione e con ogni scusa.

- Non lasciate in giro bicchieri o bottiglie mezza vuote, vostro figlio potrebbe assaggiarle rischiando un'intossicazione.

fonte: Istituto Superiore di Sanità e Ricerca OMS/Regione Toscana

A **11 anni** già il **12%** dei ragazzi beve alcolici almeno una volta la settimana

In Italia **800.000** adolescenti sotto i **16 anni** consumano regolarmente alcolici

Il **10%** dei giovani tra i **13** e i **24 anni** dichiara di essersi ubriacato almeno una volta negli ultimi 6 mesi

12-13 anni

LA PRIMA ESPERIENZA

È verso i 12-13 anni che la maggior parte degli adolescenti fa la sua prima esperienza con l'alcol: una sorta di esperimento "per vedere", per curiosità, per scoprire gli effetti. Questo comportamento è spesso passeggero.

NIENTE PANICO, MA ASCOLTO!

- Non c'è ragione di drammatizzare una prima esperienza con l'alcol, ma non banalizzate ciò che è successo: ricordate a vostro figlio che alla sua età esistono rischi di intossicazione e che il suo corpo non è pronto ad assumere gli effetti dell'alcol.
- Non dimenticate che tanto prima un giovane comincia a bere alcol in modo regolare, tanto più corre il rischio di sviluppare un problema di dipendenza da alcol in età adulta.

14-15 anni

L'ETÀ DELLA TENTAZIONE

Tra i 14 e i 15 anni le occasioni e la voglia di bere aumentano: uscite con gli amici, incontri con adolescenti più grandi, bisogno di sentirsi grandi e forti. È l'età dei grandi cambiamenti fisici e delle nuove sfide sociali: l'alcol può trovare il suo posto in questo contesto.

- Vostro figlio organizza una serata a casa vostra? Stringete un patto con lui: niente alcol durante la festa! Se un amico/a ne porta, consigliate a vostro figlio di non accettare. Perché non elogiarlo e ricompensarlo se tutto va bene?
- A questa età temete che sia influenzato dai suoi amici. Invitateli a casa, non respingete in blocco i suoi amici. Sono importanti per lui.

SIATE RISOLUTI E MANTENETE IL CONTATTO!

16-20 anni

ADOLESCENTE O GIOVANE ADULTO? BERE PER BERE

È tra i 16 e i 20 anni che si commettono i principali eccessi con l'alcol. La cerchia di amici ed amiche, l'appartenenza ad un gruppo, la valorizzazione di uno stile di vita sono gli ingredienti che spingono al consumo. Si bevono superalcolici, ma soprattutto bevande alcoliche diverse da quelle consumate dagli adulti. L'etichetta di ciò che si beve, complici i media e le tendenze del momento, identifica il gruppo.

- È impensabile proibire a vostro figlio di 16 anni di bere; d'altronde, anche se lo fate, sapete bene che non ne terrà conto. In questo caso, è preferibile ridurre i rischi e gli abusi, parlando apertamente dei vostri pensieri al riguardo. Spiegategli che la sua salute vi sta a cuore, che è per questo che vi preoccupate, che avete fiducia in lui, ma che potete immaginare che qualche volta si esageri.
- Avete paura dei rischi che corre sulla strada di ritorno a casa? Accordatevi sull'ora del rientro, potete anche parlare apertamente con lui delle vostre preoccupazioni e delle vostre

esigenze. Se torna a casa oltre l'ora stabilita quali provvedimenti prendete? Spesso, la reazione è violenta perché il suo ritardo vi ha preoccupati. Vi siete immaginati le cose più orribili. Parlate di questo, anche dopo essere "esplosi"! Vostro figlio capirà meglio la vostra reazione e saprà perché fissate delle regole.

- Se a poco a poco la possibilità di un dialogo aperto con vostro figlio o vostra figlia si è ridotta – non è raro a questa età – cercate di creare nuove occasioni per trasmettere il messaggio.

IL PERIODO DA "CAPELLI BIANCHI"

