

1

L'alcol nella nostra società, ieri e oggi.

VINO E MIELE IN UNA
MINI-ANFORA: È IL NUOVO
PRODOTTO PER I GIOVANI,
L'HO CHIAMATO
"ALLOPOP."



“**G**iovani e alcol” è uno strumento pedagogico composto da una serie di quaderni destinati ai docenti della scuola media. Ogni fascicolo è suddiviso in una prima parte teorica, dove si trovano informazioni a carattere generale; e in una seconda parte dove sono presentate proposte di attività e schede di lavoro.

Questo primo quaderno mette in evidenza il ruolo dell'alcol nella nostra società e le norme che ne regolano il consumo. Com'è evoluta la storia dell'alcol dai tempi degli Egizi al Medioevo e fino a oggi? Quali sono le disposizioni legali in materia di protezione della gioventù e come sono nate? Il presente documento fornisce risposte a queste e a parecchie altre domande.

Che cos'è l'alcol?

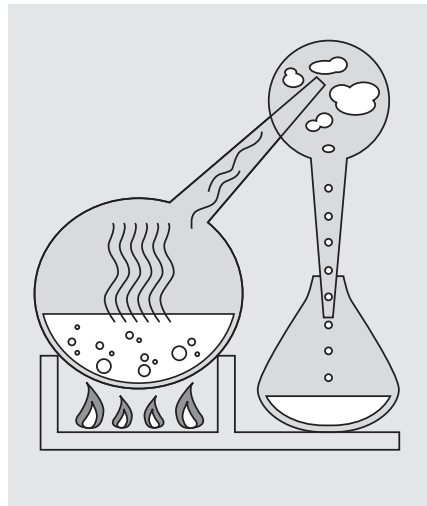
Il termine alcol deriva dall'arabo al-kuhl. In chimica, l'alcol puro è chiamato etanolo ed è il prodotto del metabolismo di lieviti che trasformano gli zuccheri in anidride carbonica e appunto in alcol. La temperatura di fusione dell'etanolo è a $-114,5^{\circ}\text{C}$, quella di ebollizione a $78,3^{\circ}\text{C}$. L'etanolo puro è incolore, emana un odore penetrante e se ingerito brucia. È inoltre solubile in acqua.

La fabbricazione dell'alcol

• Produzione per fermentazione.

Nel corso del processo di fermentazione, i carboidrati semplici (p.es. lo zucchero) vengono trasformati in alcol e anidride carbonica attraverso l'azione di lieviti. Le bevande fermentate possono raggiungere una gradazione alcolica massima di 18° , oltre la quale i lieviti non resistono e vengono distrutti.

La produzione di alcol per fermentazione di frutti o cereali è relativamente semplice. Si possono impiegare vegetali assai diversi: riso o altri cereali, uva, ciliegie, datteri, prugne, banane, fichi d'india ecc.



Schema di un alambicco

• Produzione per distillazione

La differenza della temperatura di ebollizione dell'alcol e dell'acqua consente di distillare l'alcol della fermentazione per ottenere bevande alcoliche forti. L'alcol viene scaldato, evapora, poi si condensa sotto il coperchio dell'alambicco in forma di liquido alcolico più concentrato, che viene fatto gocciolare in un recipiente e raffreddato. Questo liquido può a sua volta essere scaldato. A ogni ripetizione della procedura, una parte dell'acqua resta nella caldaia e il distillato risulta più alcolico.

La distillazione è necessaria per ottenere una gradazione alcolica superiore a 18° .

I superalcolici e le bevande fermentate con più di 15° rientrano nella legge sull'alcol.

Il ruolo dell'alcol nella società, ieri e oggi

Il ruolo dell'alcol nella società è cambiato nel corso del tempo. Infatti, in passato l'alcol è stato considerato un alimento, un fortificante o un farmaco secondo i periodi storici. In realtà, non può essere definito né alimento né farmaco nel senso odierno di questi termini. Fornisce calorie, è vero, ma non contiene elementi nutritivi e non ha effetti positivi sulla salute (malattie cardiovascolari), eccetto se consumato con moderazione (un bicchiere al giorno) e solo a partire da una certa età (dai quarant'anni circa).

Di seguito, sono presentate alcune informazioni per capire il ruolo dell'alcol nella nostra società.

Quando sono stati scoperti gli effetti dell'alcol

Probabilmente gli effetti dell'alcol sono stati scoperti mangiando frutti fermentati. Fonti archeologiche indicano che si è incominciato a produrre alcol migliaia di anni or sono, in concomitanza con i primordi dell'agricoltura. Pare che in Cina, già in epoca mesolitica (tra il 10'000 e il 5'000 a.C., in piena età della pietra) ci si sia dedicati alla produzione di

una sorta di birra di riso, miele e frutta. L'archeologia ha trovato indizi analoghi in tutto il mondo.

L'alcol presso gli Egizi e nell'Antichità

• *Bene voluttuario e alimento*

In passato, la produzione di alcol dipendeva molto dalla quantità di cibo disponibile e il suo consumo era sovente riservato ai ricchi. Se ce n'era in quantità sufficiente, veniva consumato anche dai poveri come sostituto del cibo. Ancora in tempi moderni, l'alcol era parte del salario dei lavoratori.

• *Preoccupazioni sanitarie e sociali*

Già nell'Antico Egitto si conoscevano le conseguenze negative dell'ubriachezza e del consumo di alcol. Agli adolescenti e ai giovani adulti bere alcol era vietato o, se era permesso, li si invitava alla moderazione.

• *Misticismo ed espansione della coscienza*

Nell'Antichità, poiché non si capivano le cause dell'ebbrezza, le bevande alcoliche avevano una funzione mistica e venivano spesso consumate nelle cerimonie e nei rituali religiosi. I Greci tenevano i cosiddetti simposi, ovvero banchetti durante i quali si beveva e si ragionava di filosofia. L'ebrietà era considerata un mezzo per l'espansione della coscienza che consentiva di entrare in contatto con il mondo degli dèi. L'alcol era tuttavia sottoposto a un controllo sociale severo, per cui ci si doveva conformare a rigide regole sulla quantità e sul ritmo del consumo. Dato che nonostante ciò le orge e le violenze erano frequenti, il Senato romano a un certo punto vietò i simposi alla greca. Presso i Romani il consumo di alcol era inoltre proibito alle donne.

Il ruolo dell'alcol nel Medioevo

• *L'ebrietà come vizio*

Nel Medioevo i bacchanali dell'Antichità avevano perso il loro senso mistico ed erano visti come orge selvagge. La nobiltà e il clero incoraggiarono a limitarsi a un consumo moderato e il fatto di ubriacarsi venne considerato un vizio pagano che, benché talvolta punito con pene severe, rimase assai diffuso. Anche tra il popolo chi si ubriacava subiva il biasimo generale.

• *L'alcol al posto dell'acqua*

In epoca medievale l'uso di bevande alcoliche aumentò costantemente, in particolare a causa della cattiva qualità dell'acqua, soprattutto nelle città. Si considerava l'acqua un pericolo per la salute e chi poteva permetterselo beveva invece bevande alcoliche. Alla fine del Medioevo il consumo di tre o quattro litri di vino o di birra non era visto come eccessivo. Pure i bambini ne bevevano, sotto forma di birre leggere, poco alcoliche.

• *L'acquavite, farmaco e fortificante*

Fino alla fine del XV secolo i distillati erano considerati medicinali preziosi, che si vendevano solo in farmacia. Tra i ricchi che potevano permetterselo erano però usati anche come bevande comuni di cui si lodava l'effetto fortificante. In seguito la loro diffusione venne ridotta da divieti e restrizioni (nessuna vendita di domenica o nei giorni festivi, consumo esclusivamente a casa) e si raccomandò alle donne incinte di astenersene completamente.

• *Nuove bevande*

Nel XVII secolo si sono diffuse bevande nuove, come il caffè, il tè e il cacao. Bollendo, l'acqua diventava potabile e di conseguenza si consumava meno alcol.

• *Progressi tecnici*

I distillati incominciarono a porre seri problemi sociali all'inizio del XVIII secolo, quando



Epoche recenti

le tecniche di produzione migliorate e l'aumento della produttività agricola permisero di renderli beni di largo consumo. Molte persone facevano inoltre ricorso all'alcol per sopportare condizioni di lavoro e di vita difficili (povertà di massa, carestie, desertificazione delle campagne, alloggi insalubri nelle città).

- **La dipendenza dall'alcol**

Da tempo si sospettava che i superalcolici esercitassero effetti nocivi sulla salute, ma si è dovuto attendere fino agli inizi dell'Ottocento per trovare nella letteratura medica termini come dipsomania o alcolismo. Nel 1849 lo svedese Magnus Huss introdusse il concetto di alcolismo nel linguaggio medico, descrivendo la malattia. Presero allora avvio movimenti per la temperanza e l'astinenza. I primi militavano per un consumo moderato, gli altri esortavano a un'astinenza totale. Questi movimenti esercitarono una pressione politica considerevole a favore dell'emanazione delle prime leggi sull'alcol.

- **Il proibizionismo negli Stati Uniti**

Anche negli Stati Uniti, nel XIX secolo, l'alcol venne accusato di nefaste conseguenze economiche e sociali come la povertà, la criminalità, l'insalubrità domestica e i problemi familiari. L'organizzazione apartitica Anti-Saloon League, alla quale aderirono anche rappresentanti dell'economia, lottò per un arresto della produzione di alcol (1917) e per la sua proibizione (1920). Durante il periodo del proibizionismo erano vietate la fabbricazione e la vendita di alcol, ma non il consumo. Il numero di malattie collegate all'alcol diminuì sensibilmente, ma con il passare del tempo il traffico illegale provocò un nuovo aumento dei consumi. Nel 1933, in piena crisi economica, il divieto venne levato basandosi su argomenti analoghi a quelli avanzati per la sua introduzione: si dovevano combattere i problemi di salute provocati dagli alcolici prodotti illegalmente. Dalla revoca del divieto si attendevano inoltre la creazione di posti di lavoro, entrate fiscali e un impulso per la ripresa dell'economia.

L'alcol nelle diverse culture oggi

Il consumo di alcol è stato da sempre caratterizzato da differenze culturali. Anche attualmente l'attitudine nei confronti dell'alcol varia da una società all'altra.



- **Culture dell'astinenza.**

Nelle società strettamente islamiche, buddiste o induiste, il consumo di alcolici è vietato.

- **Culture ambivalenti**

Nei paesi nordici, in Canada e negli Stati Uniti, il consumo di alcol è consentito ma indesiderato, un'ambivalenza che ha condotto a legislazioni severe.



- **Culture permissive.**

In paesi come l'Italia o la Spagna, invece, è considerato normale bere regolarmente vino con i pasti. Tuttavia l'ubriachezza e il consumo inappropriato in determinate situazioni (p.es. quando si guida) sono giudicati negativamente. In questo senso anche la Svizzera è ritenuta una cultura permissiva.

- **Culture permissive disfunzionali**

Nei paesi dell'Europa dell'Est un consumo elevato di alcol e l'ubriachezza sono relativamente accettati. Ciò non toglie che anche in queste società le conseguenze sociali e sanitarie sollevano interrogativi.

Sovente, le regole sociali applicate nella vita di tutti i giorni non corrispondono esattamente a questa tipologia e ovunque ci sono eccezioni. Per esempio, in Europa Centrale il consumo di alcol in quantità elevate viene tollerato in occasione di feste della birra o della vendemmia, durante il carnevale o in certe ricorrenze legate alla vita studentesca.

L'elaborazione della legislazione in Svizzera

Gli interessi dei vari gruppi di pressione hanno giocato e giocano tutt'ora un ruolo importante per quanto riguarda l'introduzione di disposizioni legali sull'alcol.

Interessi divergenti



• Sanità pubblica

A partire dall'Ottocento è aumentata la consapevolezza degli effetti nocivi dell'alcol sulla salute. I movimenti per la temperanza e l'astinenza, a cui aderivano molti medici, chiesero che si ponesse rimedio ai problemi di salute provocati dall'alcol. Secondo il loro punto di vista, la medicina aveva rivolto troppo a lungo l'attenzione sulle conseguenze puramente fisiche, ad esempio il delirium tremens o i danni provocati al feto, senza veramente curarsi della questione della dipendenza. E invece, si argomentava, i problemi sociali, come ad esempio la criminalità, sono imputabili all'ubriachezza. La vigorosa mobilitazione a favore di leggi sull'alcol poggiava sulla convinzione che così si sarebbero potuti frenare i consumi.

Le basi della legislazione svizzera sulla produzione, il commercio e il consumo di bevande alcoliche furono gettate alla fine del XIX secolo. Nel quadro di questa prima legislazione solo l'alcol di patate, allora poco costoso e assai diffuso, era soggetto a una tassa. La gente incominciò quindi a bere distillati di frutta e i problemi sociali e di sanità pubblica continuarono. Nel 1933 venne introdotta una nuova legislazione, sempre al fine di assicurare la protezione della salute. Questa volta vi erano inclusi tutti i superalcolici e, un anno dopo, pure la birra e il vino soggiacevano a una tassa. Quella sul vino è stata in seguito soppressa (vedi il paragrafo «interessi dell'agricoltura»).

Nel corso del XX secolo sono state varate altre disposizioni legali per limitare il consumo, tutelare la salute della popolazione e ridurre i problemi sociali provocati dall'alcol. Nel 1983 sono stati introdotti i limiti di età e le prime restrizioni in ambito pubblicitario. Da allora, alla radio e alla televisione, è vietata la pubblicità per le bevande con un tasso alcolico elevato e qualsiasi messaggio che faccia anche indirettamente riferimento al prodotto. Ciò significa che non si può pubblicizzare una bevanda alcolica mettendola in relazione con il piacere, l'amicizia, un'atmosfera gradevole o elementi analoghi. Anche le prime disposizioni legali relative alla protezione della gioventù sono state introdotte nel 1983 (vedi «Quali disposizioni legali regolano la protezione della gioventù?» a pag. 6). Nel 1992, la legge sulla radiotelevisione ha vietato qualsiasi pubblicità per le bevande alcoliche, inclusi vino e birra. Con la revisione di questa legge nel 2006, il divieto è stato revocato per la birra e il vino sulle emittenti private locali. Dal 2010, la pubblicità è di nuovo permessa per tutte le radio e le televisioni. Anche la legge sulle derrate alimentari contiene direttive in materia di pubblicità. Nella relativa ordinanza di esecuzione, sono espresse restrizioni sulla vendita e la consegna di alcol.

• Interessi dell'industria dell'alcol

Nell'Ottocento, quando vennero redatte le prime leggi sull'alcol, una potente lobby dei produttori di birra si oppose alla tassazione della birra.

Negli ultimi tempi, gli interessi degli ambienti economici sembrano tornare alla ribalta. In anni recenti gli orari d'apertura degli esercizi pubblici e dei commerci che vendono alcolici sono stati liberalizzati. Nel 2007, nel quadro delle discussioni relative alla nuova legge sull'imposizione della birra, l'industria è riuscita a imporre la propria posizione contraria all'aumento dell'imposta.

• Interessi dell'agricoltura

Allo scopo di andare incontro agli interessi del mondo agricolo, all'epoca dell'introduzione

della tassa sull'alcol di patate, la Confederazione s'impegnò a farsi carico della produzione eccedentaria di distillati e di sovvenzionare le materie prime impiegate nelle produzioni alternative all'acquavite.

Come la birra a quel punto anche il vino era stato risparmiato da una tassa. La viticoltura era un ramo importante del settore primario soprattutto nella Svizzera francese e qualsiasi tentativo di limitare la produzione vinicola sarebbe stato interpretato come un'ingerenza da parte della Svizzera tedesca. Si trattava, insomma, di difendere interessi politici oltre che quelli puramente agricoli.

Quando nel 1935 la birra e il vino vennero tassati, la resistenza degli ambienti della viticoltura si rivelò così tenace che appena tre anni dopo la tassa sul vino fu abolita.

• *Interessi dei datori di lavoro*

Agli inizi del XIX secolo, l'alcol, e in particolare i superalcolici a buon mercato, erano un mezzo apprezzato per risparmiare sugli stipendi. Un esempio tra molti: gli operai che lavoravano nelle distillerie ricevevano un salario inferiore compensato da una certa quantità di alcol che garantiva la redditività della produzione di superalcolici, quando la vendita da sola non copriva i costi di fabbricazione.

Solo molto più tardi i datori di lavoro si resero conto che era nel loro interesse disporre di una manodopera sobria, più efficiente, più produttiva e meno soggetta a incidenti.

Alcune date importanti concernenti la legislazione sull'alcol

1887	Prima legge sull'alcol, limitata all'alcol di patate
1933	Nuova legge sull'alcol per tutte le bevande con un tasso alcolico elevato
1935	Tassazione di tutte le bevande alcoliche
1937	La tassa sul vino viene soppressa
1983	Entrata in vigore delle prime restrizioni sulla pubblicità e introduzione del limite di età nella legge sull'alcol
1992	Entrata in vigore delle nuove restrizioni sulla pubblicità nella legge sulla radiotelevisione
1995/2002	Altre restrizioni sulla pubblicità e i limiti di età (birra, vino) sono formulati nella legge sulle derrate alimentari e nella relativa ordinanza
2004	Tassa speciale sulle bevande alcoliche dolci (alcopop)
2010	Soppressione del divieto di pubblicità per la birra e il vino alla radio e alla televisione

Quali disposizioni legali regolano la protezione della gioventù?

I giovani sono particolarmente sensibili all'alcol e il consumo ha effetti più gravi sulla loro salute che su quella degli adulti. Gli organi degli adolescenti non hanno ancora raggiunto uno sviluppo definitivo e il fegato non è in grado di eliminare altrettanto bene l'alcol. Per questo anche piccole quantità possono provocare un'intossicazione, motivo per il quale si sono stabilite disposizioni legali di protezione della gioventù.

Le leggi federali sull'alcol e sulle derrate alimentari e il codice penale contengono articoli relativi alla protezione della gioventù.

Ogni cantone ha poi una sua legislazione e può prevedere delle condizioni più restrittive in merito alla vendita di alcol.

Qui di seguito presentiamo un catalogo della legislazione federale e della legge in vigore nel Cantone Ticino. **Va ricordato che a differenza della legge federale che prevede la possibilità di vendita di fermentati (birra e vino) a partire dai 16 anni, le leggi in vigore nel Cantone Ticino prevedono un divieto di vendita di qualsiasi bevanda alcolica, senza distinzione, ai minori di 18 anni.**

Legge federale sulle bevande distillate (art. 41 Legge sull'alcol)

- Dal 1983 è vietato servire o vendere bevande distillate ai minori di 18 anni.

- I punti vendita devono essere muniti di un cartello ben visibile sul quale, in una scrittura chiara e leggibile, si specifica il divieto di consegnare bevande alcoliche a bambini e giovani.
- La pubblicità rivolta espressamente ai giovani di età inferiore ai 18 anni è vietata. Ciò vale in particolare per la pubblicità nelle pubblicazioni che si rivolgono ai giovani, su oggetti utilizzati soprattutto da giovani e su oggetti consegnati gratuitamente ai minori.

Codice penale svizzero (art. 136 CPS)

- Il Codice penale prevede che chiunque metta a disposizione di una persona minore di sedici anni bevande alcoliche in quantità pericolose per la salute è punito con una pena detentiva o con una pena pecuniaria.

La legislazione in Ticino

In Ticino la legge prevede un divieto generalizzato di vendere bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

Nei commerci, nei negozi e negli esercizi pubblici del Cantone è vietata la vendita e il consumo di bevande alcoliche ai minori di 18 anni (Articolo 51 Legge sanitaria; Articolo 23 Legge sugli esercizi alberghieri e sulla ristorazione).

Lo scopo di queste misure è di ritardare per quanto possibile l'inizio del consumo di alcol ed evitare un consumo abusivo e inadeguato. Le disposizioni legali servono sia a proteggere i bambini e gli adolescenti sia a sensibilizzare gli adulti ad assumere un atteggiamento responsabile nei confronti dei giovani. La protezione dei minori può però essere effettiva solo se viene applicata la legge. Sarebbe auspicabile intraprendere maggiori sforzi in questo campo, per esempio procedendo a controlli più severi.



Proposte di attività

Nelle pagine seguenti sono proposte delle attività per affrontare in classe temi quali: l'alcol ieri e oggi; i motivi che hanno condotto a norme e leggi specifiche; la situazione attuale in materia di disposizioni legali per la protezione della gioventù. Le attività possono essere proposte separatamente l'una dall'altra. Quando sono disponibili alternative, esse sono indicate con a) e b).

1. Il ruolo dell'alcol nella società



Obiettivo

Capire che l'alcol è ritenuto da sempre un bene voluttuario ma anche una sostanza che provoca ubriachezza e dipendenza.

Sulla base delle informazioni di questo quaderno, l'insegnante tratta il ruolo dell'alcol nelle società del passato.



Svolgimento

In seguito gli allievi leggono, da soli o in gruppo, un testo ottocentesco (*scheda 1*), scritto quando in Svizzera le bevande alcoliche e soprattutto i superalcolici erano molto economici e venivano consumati in grandi quantità (cfr. paragrafo «Progressi tecnici» a pag. 4). È l'estratto di un opuscolo che descrive la portata, le cause e gli effetti di quella che nel Canton Berna veniva chiamata l'epidemia della grappa.

a) Come ha spiegato l'insegnante, il rapporto con l'alcol non ha cessato di mutare nel corso della storia. Che cosa colpisce gli allievi quando sentono parlare del ruolo dell'alcol nelle società antiche e quando leggono il dialogo tra A e B? La percezione ambigua dei beni voluttuari, delle sostanze che provocano ubriachezza e dipendenza è sempre esistita.

Il dialogo tra A e B viene commentato in classe per assicurarsi che gli allievi capiscano gli argomenti esposti. Gli allievi classificano poi gli argomenti di A e B secondo le categorie:

- bene voluttuario;
- sostanza che provoca ubriachezza;
- sostanza che provoca dipendenza.

E oggi? In quali situazioni l'alcol è ritenuto un bene voluttuario, una sostanza che provoca ubriachezza e dipendenza? Gli allievi sono invitati a trovare esempi corrispondenti. Parliamo di bene voluttuario quando consumiamo un bicchiere di vino con il pasto. L'alcol può condurre a una dipendenza per cui si tratta anche di una droga. Durante il carnevale o altre festività, l'alcol viene spesso consumato per procurare uno stato di ubriachezza. Altre informazioni sugli effetti dell'alcol sono esposte nel quaderno 2, *L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione*.

b) Gli allievi divisi in gruppi riflettono sulle situazioni nelle quali l'alcol è considerato un bene voluttuario, una sostanza che provoca ubriachezza e dipendenza. Ciascun gruppo sceglie una situazione e la mette in scena come gioco di ruolo. In seguito il gruppo discute con l'insegnante allo scopo di identificare gli elementi determinanti della situazione scelta e la presenta alla classe. Il pubblico è invitato a indovinare il ruolo dell'alcol nella situazione specifica presentata.

c) Come potrebbe svolgersi la conversazione tra A e B al giorno d'oggi? Gli allievi formulano argomenti positivi e negativi sul ruolo dell'alcol nella nostra società attuale. (Attenzione: oggi sappiamo che alcuni argomenti positivi invocati da A nel dialogo con B sono falsi, per esempio «l'alcol scalda» o «l'alcol dà forza». Precisazioni al riguardo sono esposte nella quaderno 2, *L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione*.)

In seguito, gli allievi redigono da soli o in gruppo un dialogo sul tema come lo si affronta oggi. Possono anche divertirsi a scrivere in rima o a trovare slogan.

Alle pagine 3 e 4 sono disponibili soluzioni e informazioni.

2. Come vengono emanate norme e leggi?



Obiettivi

- Capire gli interessi e i valori sociali che influiscono sulla formulazione delle leggi.
- Crearsi un'opinione personale. Quali sono gli interessi dei giovani? Che posizioni difendono?
- Capire quali potrebbero essere le conseguenze se determinati gruppi d'interesse riuscissero a imporre il proprio punto di vista.



Svolgimento

Gli allievi determinano quali sono i gruppi d'interesse che possono formarsi quando vengono introdotte leggi sull'alcol. La discussione può avvenire in gruppi o con tutta la classe. Esempi: i medici, gli specialisti della prevenzione, gli agricoltori, i commercianti di vino, i birrai, i politici, i parenti di persone alcolodipendenti, i genitori.

Gli allievi si dividono in gruppi. Dopo un primo dibattito con tutta la classe, si tirano a sorte i gruppi d'interesse che vengono assegnati a ciascun gruppo per difenderne gli argomenti. Lo scenario è quello di un dibattito sull'introduzione o sull'abolizione di una disposizione legale per la protezione della gioventù. Ogni gruppo d'interesse discute e decide quali interessi difendere e quali obiettivi perseguire:

- approccio nei confronti di un divieto generale;
- aumento delle tasse sull'alcol;
- limitazione degli orari d'apertura di bar e punti vendita di bevande alcoliche.

Eventualmente l'insegnante suggerirà qualche argomento ai vari gruppi.

a) L'introduzione o la revoca di una disposizione legale per la protezione della gioventù viene discussa in classe. I gruppi d'interesse sono invitati ad affrontarsi e a trovare compromessi. L'insegnante funge da moderatore.

Viene poi lanciata una discussione, sempre con tutta la classe, per determinare quale gruppo d'interesse, secondo gli allievi, ha proposto gli argomenti migliori e quali sono invece gli argomenti per i quali ognuno sente maggiore affinità.

b) Gli allievi si interrogano su che cosa accadrebbe se il proprio gruppo d'interesse riuscisse a imporsi. Quali sarebbero le conseguenze? Come valuterebbero la situazione? Le riflessioni vengono sintetizzate su fogli colorati, che vengono in seguito affissi alla lavagna e presentati alla classe.

Alle pagine 5 e 6 sono disponibili maggiori informazioni.

3. Quali sono le disposizioni legali che mirano alla protezione della gioventù?



Obiettivo

Conoscere le disposizioni legali sulla protezione della gioventù.



Svolgimento

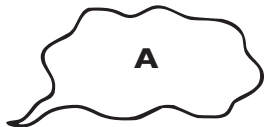
L'insegnante domanda agli allievi quali disposizioni legali in materia di protezione della gioventù dall'alcol conoscono. Le informazioni fornite dagli allievi vanno completate e vanno presentate tutte le disposizioni in materia (*vedi pag. 6*)

Si può inoltre distribuire copie del testo originale di alcuni articoli di legge (*vedi scheda 2*). L'insegnante legge insieme agli allievi e ogni articolo viene interpretato e discusso dalla classe. I vari articoli di legge sono disponibili al rimando indicato qui sotto.

Perché esistono queste disposizioni legali per la protezione della gioventù?
Come vengono applicate? Che cosa ci vuole affinché siano realmente applicate?

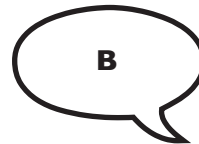
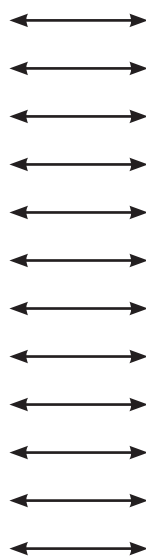
Discussione nei gruppi o con tutta la classe.

Il testo sottostante è tratto dal libro di Johann Friedrich Schneeberger, *Die Branntweinpest im Kanton Bern, ihre Verbreitung, Ursachen und Wirkungen, und die Mittel zu ihrer Bekämpfung und Beseitigung* (L'epidemia della grappa nel Canton Berna. Portata, cause, conseguenze e mezzi per combatterla e vincerla) del 1872. Il dialogo tra A e B mira a presentare i vantaggi e gli inconvenienti del consumo di acquavite (leggere il botta e risposta orizzontalmente).



La grappa

...è buona
...dà piacere,
...dà da vivere a molta gente
...rende felici,
...infonde coraggio
...stimola l'appetito,
...scalda d'inverno,
...è utile all'economia
...dà forza
...libera la parola
...facilita le relazioni commerciali
Molti sono coloro che ne vantano i pregi.



per distruggere le persone.
fa morire troppo giovani.
e ne ammazza a milioni.
per poi condurre alla tristezza.
per far del male.
ma poi fa dar di stomaco.
al punto da far morire la gente congelata.
facendola andare in rovina.
per barcollare e cadere.
per dire stupidaggini.
e le truffe.
Mentono.

Di seguito, alcuni esempi di articoli di legge.



Legge federale sulle bevande distillate art. 41, cpv. 1, lit. i (commercio al minuto)

È vietato il commercio al minuto di bevande distillate con consegna a fanciulli e ad adolescenti minori di 18 anni.



Ordinanza federale sulle derrate alimentari art. 11, cpv. 3 (pubblicità di bevande alcoliche)

Ogni pubblicità di bevande alcoliche rivolta espressamente ai giovani di età inferiore ai 18 anni è vietata. È segnatamente vietata la pubblicità:

- a. in luoghi e manifestazioni frequentati soprattutto da giovani;
- b. in pubblicazioni che si rivolgono soprattutto ai giovani;
- c. su oggetti utilizzati soprattutto da giovani; e
- d. su oggetti consegnati gratuitamente a giovani.



Legge sugli esercizi alberghieri e sulla ristorazione del Canton Ticino

Limitazione della vendita di bevande alcoliche

Art. 23 Il gerente non deve servire bevande alcoliche:

- a) alle persone di età inferiore ai 18 anni;
- b) alle persone che si trovano in stato di ebbrietà.

A tale obbligo soggiacciono anche gli avventori.

Bevande analcoliche

Art. 24 Il gerente deve mettere a disposizione della clientela almeno tre bevande analcoliche ad un prezzo inferiore, per la medesima quantità, di quello della bevanda alcolica più economica.



Legge sulla promozione della salute e il coordinamento sanitario (Legge sanitaria) del Cantone Ticino

Consumo di bevande alcoliche

Art. 51 Nei commerci, nei negozi e negli esercizi pubblici del Cantone è vietata la vendita e il consumo di bevande alcoliche ai minori di 18 anni.



Codice penale svizzero art. 136 (somministrazione a fanciulli di sostanze pericolose per la salute)

Chiunque somministra a una persona minore di sedici anni, o le mette a disposizione per il consumo, bevande alcoliche o altre sostanze in quantità pericolose per la salute, è punito con una pena detentiva sino a tre anni o con una pena pecuniaria.



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 2. / **L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione**
- Quaderno 3. / **Alcol e circolazione stradale.**
Conoscere i rischi e adeguare il comportamento
- Quaderno 4. / **Alcol ed ebbrietà, tra rischi e piacere**
- Quaderno 5. / **Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo**
- Quaderno 6. / **Perché si consuma l'alcol?**

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



2

L'alcol nel corpo

effetti ed eliminazione



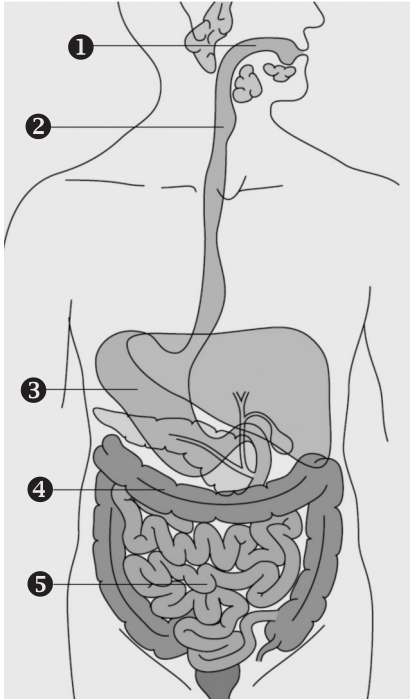
Cosa succede nel corpo quando si beve alcol? Quali sono gli effetti fisici e psichici? Quali sono i danni fisici? Queste sono solo alcune tra le domande che spesso pongono i giovani e alle quali non è sempre così facile rispondere. È quindi importante fornir loro informazioni complete sugli effetti e i rischi del consumo di alcol.

Gli adolescenti possono così capire perché devono fare molta attenzione quando consumano bevande alcoliche. In questo opuscolo sono raccolte informazioni, risposte a numerose domande e suggerimenti per attività didattiche.

Cosa succede quando si beve alcol?

In questo capitolo viene descritto il processo di diffusione dell'alcol nel corpo e la sua eliminazione da parte degli organi.

Quando una persona consuma alcol, esso passa immediatamente nel sangue. Una piccola parte viene assorbita direttamente dalla mucosa buccale e dall'esofago. Un quarto circa entra nel sangue attraverso le pareti dello stomaco, il resto attraverso l'intestino, specialmente quello tenue.



Schema dell'apparato digerente

- ❶ mucosa buccale
- ❷ esofago
- ❸ stomaco
- ❹ intestino crasso
- ❺ intestino tenue

La velocità di assimilazione può variare e alcuni fattori l'accelerano:

- bevande alcoliche calde;
- bevande alcoliche gassate;
- alcol con zucchero;
- ingestione rapida;
- stomaco vuoto;
- fattori individuali, come alcune malattie.

Più il passaggio dell'alcol nel sangue è rapido, più velocemente aumenta il tasso alcolemico e più rapidamente ci si ubriaca. La concentrazione di alcol nel sangue aumenta invece più lentamente se il passaggio attraverso lo stomaco viene rallentato, in particolare quando si è mangiato. La digestione del cibo fa sì che pure l'alcol rimanga nello stomaco più a lungo e che arrivi meno rapidamente nell'intestino.

Attraverso il sangue l'alcol si diffonde velocemente nel corpo e raggiunge tutti gli organi. La concentrazione massima di alcol nel sangue viene solitamente raggiunta dopo un'ora. Quando si misura il tasso di alcolemia nel sangue, si rileva la parte di alcol che non è ancora stata eliminata dal tratto gastrointestinale e dal fegato.

L'alcol si dissolve più facilmente nell'acqua che nel grasso. La concentrazione di alcol dipende quindi soprattutto dalla quantità di acqua nel corpo. Di solito le persone più pesanti hanno più acqua e di conseguenza tassi di alcolemia inferiori data una stessa quantità di alcol ingerito. A parità di peso il corpo di una persona con meno tessuto adiposo contiene più acqua.

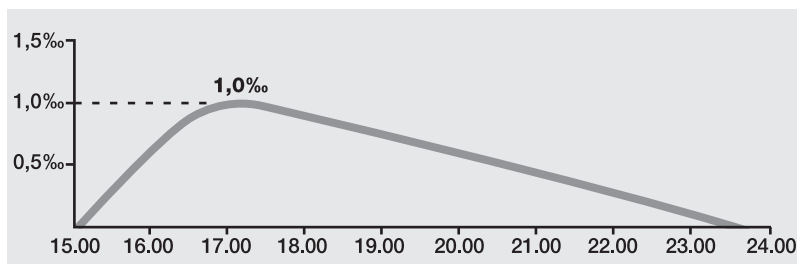
Per calcolare l'alcolemia (quantità di alcol nel sangue) di una persona bisogna conoscere il suo peso e la quantità di alcol che ha consumato. Va inoltre tenuto conto del fatto che le donne hanno in media più tessuto adiposo e meno acqua per chilo rispetto agli uomini. L'acqua costituisce circa il 68% del peso di un uomo e solo il 55% del peso di una donna. Quando si calcola l'alcolemia si considera una costante di 0,68 per gli uomini e di 0,55 per le donne. La differenza nella quantità di tessuto adiposo implica che, a parità di peso e di consumo di alcol, il tasso alcolemico è generalmente più elevato nelle donne.

Per semplificare si parte dal principio che un bicchiere di bevanda alcolica contiene 12 g di alcol puro che corrisponde alla quantità di alcol puro contenuta in un cosiddetto bicchiere standard. Con bicchiere standard si intende la quantità che viene normalmente servita in un esercizio pubblico quando si ordina una birra, un bicchiere di vino o un superalcolico (3 dl di birra, 1 dl di vino, 2 cl di superalcolico).

Quando l'alcol viene consumato in piccole dosi su una durata relativamente lunga o accompagnando un pasto, la concentrazione nel sangue aumenta meno velocemente e il corpo riesce poco a poco a smaltirne una parte. In media il corpo smaltisce tra lo 0,1‰ e lo 0,15‰ all'ora.

Rappresentazione semplificata di una curva del tasso alcolemico.

Esempio: uomo, 60 kg, quattro bicchieri standard bevuti a digiuno, uno ogni quarto d'ora.



L'alcol viene eliminato principalmente dal fegato. Fino al 10% dell'alcol ingerito viene smaltito anche dai polmoni, dai reni e dall'epidermide. Lo smaltimento dell'alcol attraverso il fegato avviene grazie a diversi enzimi. Questo processo è descritto nel capitolo seguente.

Formula:
$$\frac{\text{quantità di alcol ingerita in g}}{\text{peso del corpo in kg} \times \text{costante (0,68 o 0,55)}} = \text{‰}$$

Esempi:

- uomo (80 kg), 3 bicchieri di birra, a digiuno	$\frac{3 \times 12 \text{ g di alcol puro}}{80 \text{ kg} \times 0,68} = 0,66\text{‰}$
- donna (60 kg), 2 bicchieri di Campari, a digiuno	$\frac{2 \times 12 \text{ g di alcol puro}}{60 \text{ kg} \times 0,55} = 0,72\text{‰}$

L'alcol smaltito dal fegato

Nel fegato l'azione degli enzimi elimina l'alcol in due tappe.

Dapprima l'alcol viene trasformato in acetaldeide dall'enzima alcol deidrogenasi (ADH). L'acetaldeide è una sostanza molto tossica che danneggia tutto l'organismo, poiché aggredisce la membrana delle cellule e provoca danni indiretti inibendo il sistema degli enzimi.

In una seconda fase l'acetaldeide viene metabolizzata in acetato (acido acetico) dall'enzima acetaldeide deidrogenasi (ALDH).

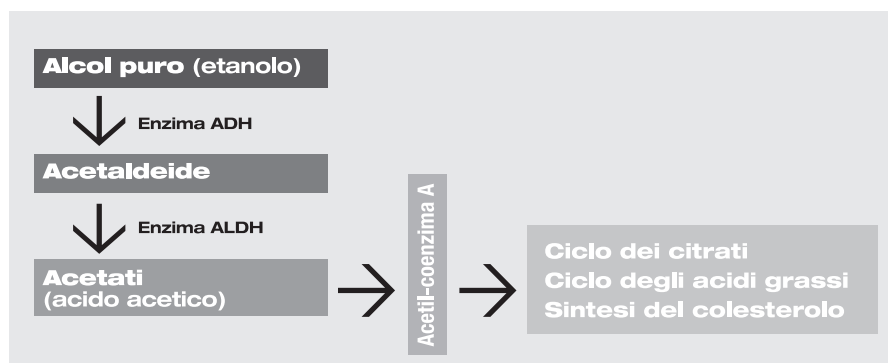
Gli acetati vengono poi trasformati in acetil-coenzima A che ha un ruolo fondamentale nel ciclo dei citrati, degli acidi grassi e nella sintesi del colesterolo. Con la sintesi degli acidi grassi, agevolata dall'acetil-coenzima A, avviene un accumulo di acidi grassi nel fegato, che può condurre a una steatosi (accumulo anormale di grassi nelle cellule) se si consumano quantità eccessive di alcol.

Smaltimento dell'alcol in caso di consumo eccessivo

In caso di consumo eccessivo di alcol, si attiva un meccanismo di degradazione supplementare grazie al sistema microsomiale ossidante dell'etanolo (MEOS). Già con un'alcolemia dello 0,5‰, questo sistema contribuisce all'eliminazione dell'alcol effettuata dall'ADH. Il MEOS è in grado di eliminare circa un quarto dell'alcol ingerito in una situazione di forte consumo. Si ipotizza che il MEOS svolga un ruolo anche nel fenomeno dell'assuefazione all'alcol. Nelle persone che consumano regolarmente grandi quantità

di alcol si osserva infatti una presenza maggiore dell'enzima MEOS. L'alcol viene così degradato più rapidamente in acetaldeide e diventa necessario berne di più per raggiungere lo stato di ebbrezza. L'assuefazione si traduce in una sensazione di ebrietà minore per una stessa quantità di alcol ingerito, ma ha anche effetti negativi sulla salute. L'organismo reagisce a una situazione eccezionale producendo una maggior quantità di enzimi MEOS per cercare di limitare gli effetti inebrianti dell'alcol. Ma l'acetaldeide non viene smaltita più rapidamente, essa rimane e costituisce un veleno che provoca numerosi danni all'organismo. Un'assuefazione all'alcol non è quindi sinonimo di minore tossicità per il corpo.

Schema che presenta le trasformazioni chimiche dell'alcol nel corpo



Non reagiamo tutti allo stesso modo all'alcol!

Differenze tra i sessi

Di regola il corpo femminile è più sensibile all'alcol di quello degli uomini. Detto altrimenti, a parità di quantità ingerita, l'alcol è più nocivo per le donne che per gli uomini. Più fattori spiegano questa differenza.

- Il corpo femminile ha in media più tessuto adiposo e meno liquido rispetto al corpo maschile. Siccome l'alcol è più facilmente solubile in acqua che nel grasso si diffonde principalmente nel liquido corporeo. A parità di peso e di consumo alcolico la concentrazione di alcol nel sangue è quindi generalmente più elevata nelle donne.
- Le donne dispongono inoltre di una minore quantità di enzimi che contribuiscono allo smaltimento dell'alcol per cui il processo è più lento.

Differenze legate all'età

Gli effetti e i rischi del consumo di alcol dipendono anche dall'età. I giovani sopportano meno bene l'alcol rispetto agli adulti e sono maggiormente esposti ai pericoli che ne derivano. Di solito gli adolescenti hanno un **peso inferiore** rispetto agli adulti. L'alcol si ripartisce quindi in una minore quantità di liquido corporeo e la sua concentrazione nel sangue ne risulta più alta. Oltre a ciò, come per gli adulti, ha un influsso anche la differenza tra i sessi.

I giovani dispongono di una minore quantità di **enzimi** che contribuiscono all'eliminazione dell'alcol attraverso il fegato. È tuttavia difficile dare indicazioni precise sulla velocità di smaltimento negli adolescenti perché essa è strettamente correlata al loro sviluppo.

Il consumo di alcol in età adolescenziale può ostacolare **processi fisici di sviluppo**, come ad esempio la crescita delle ossa. Il consumo cronico o acuto è infatti in grado di ridurre la produzione di ormoni della crescita che svolgono un ruolo determinante nello sviluppo delle ossa e dei muscoli. È possibile che vi siano ripercussioni pure sull'altezza

di una persona. Recenti scoperte nelle neuroscienze e nella pedopsichiatria indicano che **lo sviluppo del cervello** non è completato prima dei vent'anni. Questo fatto è una delle probabili cause per cui il cervello degli adolescenti è maggiormente esposto ai danni dell'alcol. Ricerche hanno messo in evidenza gli effetti dell'alcol sulle capacità di apprendimento e decisionali.

La maggior parte dei ragazzi non ha **l'esperienza** necessaria per conoscere la quantità di alcol che il loro organismo è in grado di sopportare. Ecco perché sono sovente vittime di gravi intossicazioni quando si ubriacano.

Più precocemente un adolescente incomincia a bere alcol, più è elevato il rischio che in seguito sviluppi **un'alcoldipendenza**.

Gli adolescenti devono inoltre affrontare le molteplici **sfide** che implica il loro sviluppo. Completare una formazione e scegliere una professione sono elementi determinanti per il loro futuro. Un consumo eccessivo di alcol può condurre a trascurare queste importanti tappe.

Come i giovani, anche le persone anziane sopportano meno bene l'alcol, perché con l'età diminuisce la quantità di liquido corporeo per chilo e la distribuzione nell'organismo è quindi meno buona. Inoltre il processo di smaltimento è rallentato.

Differenze individuali



La capacità degli enzimi di smaltire l'alcol varia secondo la disposizione genetica della popolazione e degli individui. Molti Asiatici sono dotati di un sistema atipico, riscontrabile anche in alcuni individui di altre popolazioni. L'organismo di queste persone reagisce in modo molto violento al consumo di alcol. La reazione è dovuta al fatto che gli enzimi eliminano l'alcol molto rapidamente oppure che eliminano lentamente l'acetaldeide. In entrambi i casi si genera una forte concentrazione di acetaldeide tossica. Il corpo risponde all'avvelenamento con una dilatazione dei vasi, mal di testa, nausea, sonnolenza, palpitazioni e un'accelerazione del ritmo cardiaco. Si parla di **flush syndrome** (da flush, arrossire).

Alcuni **farmaci** e alcune **malattie** possono amplificare gli effetti dell'alcol. I farmaci possono per esempio ostacolare l'eliminazione dell'alcol, aumentarne o nascondere gli effetti, provocare altre reazioni imprevedibili. L'alcol può però anche attenuare l'efficacia o impedire lo smaltimento di alcuni farmaci. Le persone che assumono medicinali dovrebbero astenersi dall'alcol o discuterne con il proprio medico.

Come precisato innanzi la concentrazione di alcol nel sangue dipende dalla quantità di liquido contenuta nell'organismo. In genere il corpo di persone **più pesanti** ha un tenore di acqua più importante e quindi un tasso alcolemico minore per una stessa quantità di alcol consumata.

Effetti e rischi

Effetti immediati e rischi legati al consumo di alcol

L'alcol agisce su diverse parti del corpo. Influisce sulla percezione, sull'attenzione e sulla capacità di reazione. Produce effetti sulle emozioni, sul comportamento e su funzioni fisiologiche elementari come la termoregolazione corporea e la respirazione.

Il circuito sanguigno trasporta l'alcol al cervello, dove agisce sul metabolismo dei neurotrasmettitori e ha effetti negativi su diverse funzioni cerebrali: l'acuità visiva diminuisce, il campo visivo si restringe (visione tubolare). L'attenzione, la concentrazione, la capacità di discernimento e di giudizio sono alterate e aumentano il tempo di reazione così



come si è più propensi ad assumersi dei rischi. Secondo il quantitativo di alcol ingerito, le prestazioni in questi ambiti possono calare in modo leggero o molto accentuato. Con un'alcolemia dello 0,8‰, per esempio, il tempo di reazione si allunga del 30-50 % rispetto a quello di una persona che non ha bevuto.

In un primo momento, gli effetti dell'alcol possono essere percepiti positivamente. Consumato in quantità più ingenti, esso provoca emozioni negative e un comportamento inadeguato. Gli effetti dipendono pure dalla disposizione mentale momentanea. Se si è tristi o arrabbiati prima di bere, un po' di alcol può migliorare lo stato d'animo, ma in seguito l'effetto si inverte e in poco tempo ci si ritrova ancora più tristi o arrabbiati che all'inizio.

- 0.5‰** A partire da un tasso dello 0,5‰ ci si sente euforici, si diventa più comunicativi e si ha un forte bisogno di parlare. In questo stadio appaiono le prime difficoltà di coordinazione che degenerano in gravi disturbi dell'equilibrio se il tasso alcolemico aumenta. Più alcol viene ingerito, più diminuiscono le inibizioni, meno si ha riguardo per gli altri e ci si sopravvaluta.
- 1-2‰** Si parla di stato d'ebbrezza a partire da un'alcolemia dell'1-2‰. Funzioni come la capacità di reazione e l'equilibrio sono già fortemente alterate, come pure le emozioni e il comportamento. Si diventa sempre più confusi e si perde il senso dell'orientamento. Si constata un'instabilità dell'umore e una tendenza al sonno. Se ingerito in grande quantità, l'alcol provoca nausea e vomito.
- 2-3‰** Allo stadio del torpore (alcolemia tra il 2 e il 3‰) le principali funzioni sono gravemente alterate. La capacità di reazione è praticamente inesistente.
- >3‰** A partire da un'alcolemia del 3‰ una persona adulta può perdere conoscenza, entrare in coma e morire. La temperatura del corpo si abbassa considerevolmente, la respirazione è debole e può anche paralizzarsi.

Nei bambini e negli adolescenti anche un tasso di alcolemia più basso può portare a un'overdose di alcol e quindi alla morte.

Facoltà visiva

La facoltà visiva presuppone una coordinazione complessa dei diversi muscoli oculari su cui l'alcol esercita un influsso molto rapidamente. Quando gli occhi seguono un oggetto, per esempio un'auto che si avvicina, questo meccanismo dev'essere perfetto.

Nei paragrafi seguenti si trovano risposte alle domande sugli effetti immediati e sui rischi legati al consumo di alcol che spesso si pongono i ragazzi.

Che cos'è un'intossicazione da alcol?

Il consumo eccessivo di alcol provoca un'intossicazione. Il vomito è un sintomo tipico che può essere provocato da un'irritazione della mucosa dello stomaco. Le difficoltà nel respirare, o addirittura una paralisi respiratoria, sono un altro sintomo. Un'intossicazione di questo genere può condurre alla morte. L'ingestione di alcol produce un afflusso di sangue alla periferia del corpo inducendo una sensazione di caldo, mentre in realtà avviene una perdita di calore. In caso di intossicazione alcolica la temperatura corporea scende dunque sensibilmente e si rischia di morire di freddo. Un'intossicazione acuta può provocare uno stato di coma e danneggiare le cellule che producono il sangue. Nei bambini le intossicazioni da alcol provocano spesso lesioni cerebrali irreversibili. La diagnosi medica per un'intossicazione alcolica acuta comprende i sintomi descritti in precedenza. I medici parlano di intossicazione alcolica leggera se l'alito del paziente ha un odore di alcol e in presenza di lievi disturbi delle funzioni e delle reazioni oppure di disturbi leggeri della coordinazione (definizione secondo il sistema diagnostico ICD-10).

Che cosa sono i postumi dell'ubriachezza?

Il sentirsi frastornati, il mal di testa, le palpitazioni e la nausea sono i sintomi tipici dei postumi dell'ubriachezza e hanno diverse cause possibili.

- DISIDRATAZIONE.

L'alcol disidrata l'organismo. Più precisamente perturba il controllo dell'equilibrio idrico, provocando un'eliminazione eccessiva di acqua. Se si consuma molto alcol e pochi liquidi analcolici, l'organismo può presentare sintomi di disidratazione che si manifestano con affaticamento, dolori alla schiena e alla nuca, cefalee.

- ALTRI COMPONENTI, QUALI BORLANDE E ALCOLI SUPERIORI

Oltre all'etanolo le bevande alcoliche contengono alcoli superiori, borlande e altri componenti che possono contribuire all'insorgere dei postumi dell'ubriachezza. L'organismo elimina dapprima l'etanolo. Gli alcoli superiori, che sono ancora più tossici, e altre sostanze rimangono nel corpo più a lungo, diffondendo i loro effetti dannosi. Non tutte le bevande alcoliche contengono le stesse quantità di borlande e di alcoli superiori. In genere i vini scadenti ne contengono di più. Le grappe di frutta contengono più alcoli superiori che un distillato come la vodka.

- CICLO DEL SONNO

L'alcol altera il ciclo del sonno. Le fasi del sonno paradossale vengono accorciate e quelle del sonno profondo prolungate. Anche la termoregolazione corporea viene modificata influenzando il ciclo del sonno. A causa di questi cambiamenti il giorno dopo ci si sente male e poco riposati, anche se si è dormito molto.

Che fare contro i postumi dell'ubriachezza? Bevendo molta acqua e assumendo sali minerali è possibile ripristinare il metabolismo idrico e minerale. Una buona ossigenazione e un po' di esercizio fisico ristabiliscono la circolazione sanguigna. L'unico consiglio veramente efficace è però quello di consumare alcol con moderazione!

L'alcol fa ingrassare?

L'alcol contiene 7,1 chilocalorie per grammo che favoriscono l'aumento di peso, ma sono considerate «calorie vuote», perché contengono solo pochissimi elementi nutritivi. Un decilitro di vino rosso (12 vol%) contiene 9,5 g di etanolo e quindi 67 kcal. A queste vanno aggiunte le calorie contenute nei carboidrati. Liquori e vini dolci contengono molti più carboidrati che il vino o la birra.

L'alcol ingerito durante i pasti viene eliminato per primo dall'organismo. Pertanto la combustione degli acidi grassi viene differita di diverse ore e la formazione di depositi adiposi è maggiore. Bevendo alcol si accresce il rischio di soffrire di sovrappeso. Sono stati effettuati studi che hanno rilevato una correlazione tra un consumo importante di alcol e l'accumulo di grassi, in particolare a livello addominale.

Quali sono i rischi in caso di consumo «cronico» di alcol?

I problemi descritti di seguito solitamente sono legati soprattutto ad un consumo cronico di lunga durata, per cui i giovani non si sentono toccati. È tuttavia importante informarli sui rischi legati ad un consumo cronico, infatti molte persone affette da malattie legate all'alcol ne hanno abusato durante la gioventù.

- Il consumo cronico di alcol può provocare danni ingenti all'organismo. Quelli peggiori riguardano il fegato le cui cellule vengono danneggiate con l'accumulo di grasso dovuto allo smaltimento dell'alcol. Con il passare del tempo ciò può condurre a una steatosi epatica, poi a un'epatite, a una cirrosi e a un cancro al fegato. Il consumo regolare di alcol aumenta il tenore di ferro nel sangue il che può pure provocare danni epatici riscontrabili già nell'infanzia e nell'adolescenza.
- Si corre il rischio di un'inflammatione cronica del pancreas.



- Possono prodursi sanguinamenti e modificazioni dei tessuti al livello dello stomaco poiché l'alcol può ferire le mucose dello stomaco e dell'intestino.
- Il consumo elevato e cronico di alcol può comportare modificazioni a livello cardiaco. La pressione del sangue sale aumentando il rischio di infarto. Un consumo molto moderato di alcol riduce il rischio di infarto solo nelle persone anziane. Esiste un metodo ben più efficace per ottenere un risultato analogo: praticare dell'esercizio fisico e un'alimentazione sana.
- Il consumo cronico di alcol favorisce l'insorgere di certi tipi di cancro, in particolare quello del pancreas.
- Anche la pelle e i vasi sanguigni possono essere interessati. Un consumo cronico di alcol può per esempio provocare un'affezione infiammatoria dell'epidermide (psoriasi).
- Le capacità di attenzione e di concentrazione possono diminuire. Il consumo cronico di alcol può determinare gravi lesioni organiche al cervello con conseguenti malattie psichiche come la depressione e la psicosi.

Come si misura un consumo ragionevole di alcol?



I bambini e gli adolescenti non dovrebbero bere alcol. Alcuni bambini provano bevande alcoliche già a dodici o tredici anni. Non bisogna drammatizzare queste prime esperienze, ma neppure banalizzare il consumo di alcol. È comunque opportuno insistere in particolare sui rischi di un'intossicazione.

I giovani hanno poca esperienza e dovrebbero quindi essere prudenti nel consumo di alcolici. In Ticino la legge vieta espressamente la consegna di bevande alcoliche a dei minori di diciott'anni.

Anche gli adulti dovrebbero consumare l'alcol in maniera responsabile. Il principio di base è: un uomo adulto in buona salute può bere due bicchieri standard al giorno senza pregiudicare la propria salute. In situazioni conviviali occasionali, si può anche superare questo limite senza però consumare più di quattro bicchieri standard e questo non più di due volte al mese. Le donne dovrebbero limitarsi alla metà di queste quantità.

È bene che le persone malate o che assumono medicinali chiedano al medico se possono bere alcol e in quale quantità.

Le donne incinte dovrebbero rinunciare completamente al consumo di alcol.

Proposte di attività

Nelle pagine seguenti, sono proposte alcune attività per sensibilizzare gli allievi sui rischi e gli effetti dell'alcol. Le attività possono essere proposte separatamente l'una dall'altra. Quando sono disponibili alternative, esse sono indicate con a) e b).

1. Quiz sugli effetti e i rischi dell'alcol

Correggere le nozioni sbagliate sugli effetti e i rischi legati al consumo di alcol e trasmettere le conoscenze necessarie.

🎯 Obiettivi

✂ Svolgimento

a) Gli allievi rispondono alle domande sulla scheda 2.

b) Le domande vengono proiettate una dopo l'altra su una parete e gli allievi sono invitati a posizionarsi sul lato sinistro o destro dell'aula. Un lato corrisponde a una risposta positiva, l'altro a una risposta negativa.

Le risposte vengono in seguito commentate. Che cosa sanno gli allievi?

Quali idee sbagliate hanno?
In che misura queste nozioni errate possono essere pericolose?
Risposte e informazioni complementari a pagina 11.

2. Perché i bambini e gli adolescenti non dovrebbero bere alcol?



Obiettivi

Capire le ragioni per le quali le diverse regole riguardo al consumo di alcol si applicano ai bambini, agli adolescenti, agli adulti.



Svolgimento

Gli allievi sono invitati a riflettere alle possibili risposte e ad annotarle, per esempio su fogli di grande formato che si potranno in seguito appendere alla lavagna. Esempi: «non ancora maggiorenni», «l'alcol è più pericoloso per gli adolescenti», «gli adulti non lo permettono», «perché sono ancora in pieno sviluppo», «i giovani non hanno ancora molta esperienza con l'alcol», ecc.

Risposte e informazioni complementari a pagina 4.

3. Effetti dell'alcol secondo la quantità consumata



Obiettivi

Imparare

- a quali livelli l'alcol può avere effetti immediati;
- come questi effetti si manifestano in funzione dell'alcolemia.



Svolgimento

L'insegnante espone in breve il tema dell'alcolemia e degli effetti fisiologici dell'alcol (cfr. pagine 2-3) oppure propone piste per la ricerca di informazioni in rete (p.es. con le parole chiave: alcol, effetti).

In seguito gli allievi, divisi in gruppi, compilano la scheda 1 indicando gli effetti dell'alcol a diversi livelli, come i sentimenti o le principali funzioni corporee. Gli effetti dell'alcol variano in funzione del tasso di alcolemia.

I gruppi presentano i risultati alla classe. Discussione sulla risposta corretta.

Risposte e informazioni complementari a pagina 5-6.

4. Che cosa ci contraddistingue gli uni dagli altri?



Obiettivi

Capire che caratteristiche diverse possono determinare reazioni diverse all'alcol. Non possedere molta esperienza al riguardo può avere conseguenze pericolose.



Svolgimento

a) A gruppi gli allievi elencano le caratteristiche, quali l'età, il sesso, il peso ecc., che sono suscettibili di influire sugli effetti e i rischi del consumo di alcol.

I gruppi scelgono tre caratteristiche che considerano particolarmente importanti e riflettono su come esse possono influire sugli effetti e i rischi del consumo di alcol. I risultati vengono presentati e discussi in classe.

b) Per semplificare il compito gli allievi ricevono un foglio con un elenco di caratteristiche e devono indicare per ognuna se ha un influsso sugli effetti e i rischi del consumo di alcol.

Le risposte vengono discusse in classe. L'insegnante spiega come queste caratteristiche

influiscono sugli effetti e i rischi del consumo di alcol.

- c) A complemento dell'attività gli allievi possono riflettere sulle caratteristiche che li riguardano personalmente e su quali implicazioni esse potrebbero avere su un loro eventuale consumo di alcol.

Risposte e informazioni complementari a pagina 4.

5. Calcolo dell'alcolemia



Obiettivo

Saper stimare la progressione dell'alcolemia durante il consumo di alcol.



Svolgimento

- a) Basandosi sulla formula proposta alle pagine 3 e 10, gli allievi calcolano il tasso di alcol nel sangue che avrebbero bevendo diverse quantità di alcol.

I bicchieri standard descritti a pagina 3 fungono da riferimento.

I risultati di questo compito possono essere riportati nella **tabella B** della Scheda 1.

- b) A complemento dell'attività, gli allievi riflettono sui principali fattori che influiscono sull'alcolemia:

- peso, sesso e quantità di alcol ingerita;
- il fatto di mangiare mentre si beve rallenta l'aumento dell'alcolemia;
- una parte dell'alcol ingerito può essere eliminata poco alla volta (dallo 0,1 fino allo 0,15% l'ora).

Risposte e informazioni complementari a pagina 3.

Scheda 1

Tabella A / Alcolemia ed effetti a vari livelli

Alcolemia in per mille	Capacità (p.es. tempo di reazione, attenzione)	Sentimenti	Comportamenti	Funzioni fisiologiche (p.es. respirazione, temperatura)
0,5‰				
0,8‰				
dall'1 al 2‰				
dal 2 al 3‰				
dal 3 al 5‰				

Tabella B / Calcolo dell'alcolemia

Formula: $\frac{\text{quantità di alcol ingerita in g}}{\text{peso del corpo in kg} \times \text{costante}} = \text{‰}$

costante = $\begin{cases} 0.60 & \text{uomini} \\ 0.55 & \text{donne} \end{cases}$

Quantità (bicchieri standard)	1 bicchiere	2 bicchieri	3 bicchieri	4 bicchieri	5 bicchieri
Alcol ingerito in poco tempo					

Scheda 2

Quiz sul tema dell'alcol

Che cosa sapete davvero sull'alcol?

	si	no
1. Si può guidare dopo aver bevuto birra e non superalcolici?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. L'alcol può essere eliminato con la traspirazione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bere un caffè può far diminuire il tasso alcolemico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Una persona di 80 kg che beve 3 bicchieri di vino ha un tasso alcolemico inferiore a quello di una persona di 50 kg che beve la stessa quantità?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Esistono farmaci in grado di ridurre il tasso alcolemico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. L'alcol riscalda?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. L'alcol disidrata il corpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Si dorme meglio dopo aver bevuto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Se lo si regge bene, l'alcol è meno nocivo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Una donna che beve la stessa quantità di alcol di un uomo avrà lo stesso tasso alcolemico (se l'uomo e la donna hanno lo stesso peso)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. L'alcol fa ingrassare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Risposte commentate:

- NO.** In un decilitro di birra c'è meno alcol che in un decilitro di vino o di superalcolici, ma quello che è determinante per il tasso alcolemico non è tanto il tipo di alcol, bensì la quantità consumata. Bevendo un bicchiere standard di birra si ingerisce la medesima quantità di alcol di un bicchiere standard di vino o di superalcolico.
- NO.** Solo una quantità minima dell'alcol ingerito "evapora" con la traspirazione e attraverso la pelle. L'alcol consumato viene quasi interamente eliminato attraverso il fegato, al ritmo dello 0,1-0,5‰ l'ora.
- NO.** Né il caffè né alcun altro truccetto è in grado di far calare il tasso alcolemico. Si può soltanto aspettare!
- SÌ.** Il tasso di alcol nel sangue dipende anche dal peso della persona. La stessa quantità di alcol determina un minore tasso alcolemico in una persona più pesante rispetto a una che pesa meno. Attenzione però: tutti gli altri rischi per la salute sono gli stessi!
- NO.** Non esiste nulla che permetta di ridurre la concentrazione di alcol nel sangue – tranne il tempo.
- NO.** L'alcol non riscalda. L'alcol dilata i piccoli vasi sanguigni sotto la pelle facendo aumentare l'afflusso di sangue in superficie dando un'impressione di calore. In realtà la temperatura corporea si abbassa.
- SÌ.** L'alcol disidrata il corpo. In altre parole l'alcol non spegne la sete.
- NO.** L'effetto sedativo dell'alcol può sicuramente far addormentare più facilmente. Ma poi ci si sveglia più volte durante la notte e si fa fatica a riprendere sonno; la qualità del sonno peggiora.
- NO.** È vero che una persona che consuma regolarmente alcol ne avverte meno velocemente gli effetti. Questo avviene perché il corpo produce un enzima supplementare che accelera lo smaltimento. Il prodotto della degradazione però agisce come un veleno nel corpo, anche se non si è ubriachi.
- NO.** In media le donne hanno meno acqua nel corpo rispetto agli uomini. L'alcol quindi si diluisce meno bene per cui, a parità di consumo, una donna avrà un tasso alcolemico più elevato.
- SÌ.** L'alcol contiene molte calorie e, in più, ritarda di diverse ore la combustione degli acidi grassi, favorendo l'accumulo di adipe.



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 1. / *L'alcol nella nostra società, ieri e oggi*
- Quaderno 3. / *Alcol e circolazione stradale.*
Conoscere i rischi e adeguare il comportamento
- Quaderno 4. / *Alcol ed ebbrietà, tra rischi e piacere*
- Quaderno 5. / *Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo*
- Quaderno 6. / *Perché si consuma l'alcol?*

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



3

Alcol e circolazione stradale

Conoscere i rischi
e adeguare il
comportamento



La guida in stato di ebbrezza è uno dei principali problemi in materia di sicurezza stradale. L'alcol compromette le facoltà necessarie per guidare un veicolo e al contempo aumenta la propensione al rischio.

Anche se gli adolescenti non guidano ancora l'auto, si spostano in bicicletta e in motorino, e prima o poi otterranno anche la patente per la macchina. È quindi importante sensibilizzarli presto ai pericoli legati all'alcol.

Alcol e incidenti in Svizzera

Nel nostro paese circa l'80% delle persone tra i 15 e i 74 anni consuma più o meno regolarmente bevande alcoliche. Capita che alcune di queste persone guidino in stato d'ebbrezza. Nel quadro dello studio SMASH (2002), è stato domandato ad adolescenti e giovani adulti quante volte avessero guidato un veicolo in stato d'ebbrezza. Quasi una ragazza su cinque e quasi un ragazzo su due tra i 16 e i 20 anni hanno dichiarato di averlo fatto almeno una volta. Un decimo dei ragazzi e il 3% delle ragazze riconoscono addirittura di farlo molto spesso!

Nel 2009 sono state ritirate 17'420 patenti per guida in stato d'ebbrezza. Secondo una stima dell'Ufficio svizzero prevenzione infortuni (upi), le persone che guidano con un tasso alcolemico troppo elevato sono molto più numerose, ma solo poche vengono colte sul fatto.

La legge sulla circolazione stradale riveduta è entrata in vigore nel 2005 e limita il tasso alcolemico al volante allo 0,5‰. Inoltre la polizia ora può procedere a controlli dell'alito anche senza sospetti fondati. La prevenzione non deve però poggiare solo sulla legislazione, deve anche contribuire a farne accettare i principi. In altre parole deve spiegarne le ragioni, sensibilizzare sulle situazioni a rischio e proporre alternative.

Nel 2009 l'alcol ha avuto un ruolo causale o concomitante in circa il 14% degli incidenti. In circa il 12% degli incidenti che hanno provocato ferite gravi e in quasi l'8% di quelli che hanno comportato ferite leggere, c'è stato un legame con l'alcol. In realtà le percentuali potrebbero anche essere più importanti perché i test dell'alcol non sono sistematici.



	Totale	L'alcol come fattore causale o concomitante: totale	L'alcol come fattore causale o concomitante: percentuale
Morti	349	56	13.8%
Feriti gravi	4'708	638	11.9%
Feriti leggeri	20'422	1'830	8,2%

Persone infortunate nella circolazione stradale nel 2009

(Fonte: Ufficio federale di statistica, incidenti della circolazione stradale in Svizzera)

La probabilità che l'alcol svolga un ruolo negli incidenti gravi è più alta che in quelli meno gravi.

Chi è responsabile degli incidenti dovuti all'alcol?

Il consumo cronico eccessivo di alcol da solo non fa aumentare il rischio di incidenti. Gli incidenti sono provocati in gran parte da persone che di solito bevono moderatamente, ma che occasionalmente bevono tanto e poi si mettono al volante.

Gli incidenti della circolazione sono particolarmente frequenti nei fine settimana e soprattutto la notte e il mattino presto. I giovani uomini tra i 18 e i 24 anni sono implicati molto frequentemente, soprattutto quando si recano nelle discoteche, nei bar e in altri luoghi di svago o sulla via del ritorno.

Gli effetti immediati dell'alcol

Anche se consumato in piccole quantità, l'alcol diminuisce le capacità di concentrazione e di reazione, limita il campo visivo e provoca altri effetti immediati che aumentano il rischio di incidenti. Più aumenta la concentrazione di alcol nel sangue, più gli effetti sono accentuati con conseguente aggravamento del rischio. Dal punto di vista emotivo l'alcol può indurre una persona a sopravvalutare le proprie abilità o a diventare più aggressiva, accrescendo ulteriormente il rischio di incidenti.

Dato che l'alcol arriva rapidamente nel sangue, anche con un consumo moderato, gli effetti si fanno sentire già dopo un breve lasso di tempo: sensazione di calore, di benessere, disinibizione, contentezza, volubilità. Si incomincia rapidamente a sopravvalutare le proprie capacità, non ci si rende più adeguatamente conto degli effetti prodotti dall'alcol e meno ancora li si prende in considerazione.

Lo stesso tasso alcolemico ha ripercussioni molto diverse secondo la persona. Tuttavia una cosa è certa: più si è bevuto, più l'attitudine alla guida diminuisce e più la sopravvalutazione delle proprie capacità è accentuata.

Quale quantità di alcol per quale tasso alcolemico?

Limitazioni dovute all'alcol

La concentrazione di alcol nel sangue non dipende soltanto dalla quantità ingerita, ma anche dal peso corporeo, dal sesso e dal fatto di bere a digiuno o mangiando. Il quaderno *L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione* fornisce indicazioni precise al proposito e spiega come calcolare l'alcolemia.

L'alcol influisce sulle attitudini necessarie alla guida di un veicolo. La tabella «Diminuzione delle capacità sotto l'influsso dell'alcol» (pagina 4) riassume gli elementi principali.



... E RIDUCE LA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE...
COSA TRADUCE?



... ALTERANDO TALVOLTA LE EMOZIONI...

EHI, QUESTA STORIA INIZIA A FARMI ARRABBIARE!



... E INCIDE SPESSO ANCHE SULLA MEMORIA.

... SCUSI, LEI CHI È PER FARMI LA PREDICA?



• L'acuità visiva diminuisce

- *Visione tunnel.* Il campo visivo si restringe, si vede come attraverso un tubo che diventa sempre più stretto se si continua a bere.
- *Percezione delle distanze.* La coordinazione tra gli occhi è perturbata, impedendo una stima precisa delle distanze. Si tende quindi a sottovalutarle o a sopravvalutarle.
- *Passaggio dalla visione da lontano a quella da vicino.* La regolazione visiva è pregiudicata, la visione diventa imprecisa, sfocata o addirittura doppia.
- *Problemi di percezione dei colori.* Gli occhi percepiscono meno bene il rosso.
- *Problemi di adattamento alla luminosità.* La capacità di reazione delle pupille è rallentata. Gli occhi si adattano meno ai cambiamenti di luminosità, si è più facilmente accecati e la visione notturna si riduce.

• L'equilibrio e la coordinazione sono perturbati

L'alcol agisce sul centro che governa l'equilibrio nell'orecchio interno e sul cervello. Il senso di equilibrio ne risulta perturbato. Inoltre diminuisce la capacità di coordinare i movimenti.

• L'attenzione, il tempo e la prontezza di riflessi calano

L'attenzione si riduce già da un tasso dello 0,2-0,3%. Più il tasso alcolemico è elevato, più i tempi di reazione si allungano e le reazioni diventano meno sensate.

• L'apprezzamento delle proprie capacità è falsato, la propensione a prendere rischi cresce

Sotto l'influsso dell'alcol le prestazioni calano e le persone tendono a sopravvalutarsi.

La propensione a prendere rischi aumenta, mentre il senso di responsabilità diminuisce, così come le prestazioni. Cadono le barriere inibitorie e si assiste a una riduzione o addirittura a una perdita dell'autocontrollo.

Diminuzione delle capacità sotto l'influsso dell'alcol

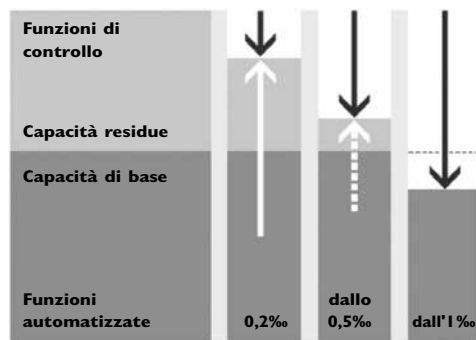
Attenzione: le correlazioni seguenti si applicano agli adulti e sono soltanto indicative. Gli effetti dell'alcolemia variano in modo considerevole secondo le persone. Gli adolescenti devono aspettarsi riduzioni molto più rapide delle loro capacità. Intossicazioni mortali possono ad esempio colpire bambini e adolescenti con un tasso alcolemico molto più basso del 4‰ indicato di seguito.

	Percezione	Concentrazione e reazione	Valutazione delle proprie capacità ed emozioni	Equilibrio e coordinazione
0,2-0,5 ‰	<ul style="list-style-type: none"> - Primi cali constatati (p.es. in presenza di fonti di luce mobili o nel giudicare le distanze). - Elaborazione delle percezioni rallentata. 	<ul style="list-style-type: none"> - Primi cali. 	<ul style="list-style-type: none"> - Propensione al rischio già aumentata e capacità di giudizio diminuita. 	
Dallo 0,5 ‰	<ul style="list-style-type: none"> - Inizio della difficoltà a vedere il rosso. - Inizio della visione tubolare. - Peggioramento della valutazione delle distanze. - Peggioramento dell'adattamento alla luminosità. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. 	
Dallo 0,8 ‰	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi summenzionati. - Primi problemi nel controllo dei movimenti oculari. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disinibizione progressiva, talvolta aggressività. 	<ul style="list-style-type: none"> - Inizio dei disturbi di coordinazione. - Primi disturbi dell'equilibrio.
1,0-2,0 ‰ (stato di ebbrezza)	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. - Scomparsa dello spirito critico. - Confusione. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi.
2,0-3,0 ‰ (stato di anestesia)	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. - Visione doppia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi fino all'impossibilità di concentrarsi o reagire. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggravamento dei problemi.
3,0-5,0 ‰ (paralisi)	<ul style="list-style-type: none"> - Dallo 0,3 per mille: perdita di conoscenza, perdita di memoria, respirazione affievolita, ipotermia, assenza di riflessi. - Dallo 0,4 per mille: paralisi, coma senza riflessi, emissione di urina non controllata, arresto respiratorio e morte. 			

Diminuzione delle capacità residue

Il nostro cervello funziona su due livelli. Le **capacità di base** ci consentono di eseguire tutte le azioni che siamo abituati a fare e che abbiamo in qualche modo automatizzato. Le capacità residue vengono mobilitate unicamente quando siamo confrontati a eventi imprevisti che non padroneggiamo bene. Gli automobilisti esperti usano le loro capacità di base nel percorrere i tragitti abituali. Devono ricorrere alle **capacità residue** soltanto se sono confrontati con una situazione inattesa o imprevedibile, così da poter reagire adeguatamente, valutare l'effetto della reazione e fare uso di una reazione d'urgenza se si rivelasse necessario. Tutto ciò deve avvenire molto rapidamente. Gli effetti dell'alcol si ripercuotono innanzitutto sulle capacità residue e solo in seguito, con l'aumento della quantità, su quelle di base. Detto altrimenti, fino allo 0,5‰ circa i **conducenti esperti** dispongono di sufficienti capacità residue per reagire in modo appropriato a situazioni critiche. Dallo 0,5‰, le capacità residue sono ridotte al punto che una reazione sufficientemente rapida e adeguata diventa quasi impossibile.

A partire dall'1‰, sono notevolmente toccate pure le capacità di base, per cui diventa rischioso guidare anche in situazioni conosciute.



Quanto appena spiegato vale per i **conducenti esperti**. Chi guida da poco tempo deve poter contare sulle proprie capacità residue anche nelle situazioni correnti, perché le reazioni non sono ancora diventate automatiche. Non va poi dimenticato che più una persona è giovane, più gli effetti dell'alcol si fanno sentire rapidamente (vedi quaderno N° 2, pagina 4). I **conducenti inesperti** dovrebbero quindi evitare a tutti i costi di ridurre le proprie capacità residue con l'assunzione di alcol!

Si può far scendere l'alcolemia?

Si sente spesso parlare di varie astuzie che dovrebbero permettere di abbassare il tasso alcolemico. In realtà né il caffè né una doccia né alcun farmaco sono in grado di far scendere l'alcolemia più rapidamente. Si può contare solo sul tempo: l'alcol nel sangue diminuisce dello 0,1-0,15‰ l'ora.

Attenzione anche il giorno dopo!

Una persona che ha consumato molto alcol la sera deve aspettarsi che il tasso alcolemico sia ancora alto anche il mattino seguente. Ad esempio, se ci si corica all'una di notte con un tasso dell'1,2‰, alle sette di mattina l'alcolemia sarà ancora dello 0,3-0,6‰.

Come mai ci sono persone che guidano benché abbiano consumato alcol?

Come si spiega che ci siano ancora persone che si mettono al volante dopo aver bevuto? Ognuna delle possibili risposte qui riportate è seguita da suggerimenti per la prevenzione. Le ragioni principali sono le seguenti.

Cattiva valutazione della situazione per scarse conoscenze

Nozioni insufficienti o sbagliate sull'alcol e sui suoi effetti possono spingere a valutare male le situazioni e ad adottare comportamenti a rischio. Molta gente considera ancora la guida in stato d'ebbrezza un atto di poca importanza, sottovalutando i rischi che si incorrono, anche a danno di terzi.

- ☺ *Suggerimento per la prevenzione.* È importante che ognuno disponga di conoscenze corrette e complete sul fatto che l'alcol diminuisce l'attitudine alla guida e su come agisce sulle proprie capacità.

L'influenza del gruppo

Alcuni eventi e situazioni in cui regna convivialità e la pressione del gruppo possono incitare al consumo di alcol e a mettersi al volante dopo aver bevuto.

- ☺ *Suggerimento per la prevenzione.* I giovani possono imparare a resistere alla pressione del gruppo e a gestire simili situazioni.

Mancanza di anticipazione

Lo stato di ebbrezza riduce la capacità di operare scelte ragionevoli. Sotto l'influsso dell'alcol la probabilità di guidare nonostante uno stato d'incapacità aumenta, perché non si è più in grado di valutare i rischi reali né le proprie capacità. Le persone ubriache spesso si sentono particolarmente abili alla guida!

- ☺ *Suggerimento per la prevenzione.* È utile raccomandare certi comportamenti: decidere già prima di uscire come si tornerà, organizzarsi di conseguenza ed evitare di guidare sotto l'influsso dell'alcol.

Il gusto per il rischio

Molti adolescenti e giovani adulti cercano i propri limiti e vogliono provare sensazioni forti. Capita quindi che espongano se stessi e gli altri a pericoli valutati male. Tali comportamenti rischiano di portare a conseguenze ben più gravi di quanto potessero immaginare.

- ☺ *Suggerimento per la prevenzione.* I giovani dovrebbero essere incoraggiati a interrogarsi sul modo in cui si confrontano con i limiti e informati sulle possibili conseguenze del loro comportamento (cfr. pagine 7 e 10), affinché ciò li aiuti a valutare diversamente le situazioni a rischio sulla strada e a soddisfare altrimenti il loro bisogno di sensazioni intense.

Che cosa dice la legge?

Il principio di base è il seguente.

Art. 26 della Legge federale sulla circolazione stradale (LCStr)

1- Ciascuno, nella circolazione, deve comportarsi in modo da non essere di ostacolo né di pericolo per coloro che usano la strada conformemente alle norme stabilite.

Gli utenti della strada devono essere in grado di guidare.

Art. 31 LCStr

1- Il conducente deve costantemente padroneggiare il veicolo, in modo da potersi conformare ai suoi doveri di prudenza.

2- Le persone che, sotto l'influsso di alcol, stupefacenti o medicinali oppure per altri motivi non hanno le attitudini fisiche o psichiche necessarie per guidare un veicolo, durante questo periodo non sono ritenute idonee alla guida e non devono condurre un veicolo.

3- Il conducente deve provvedere affinché non sia ostacolato nella guida né dal carico né in altro modo. I passeggeri non devono ostacolarlo né disturbarlo.

A partire dallo 0,5‰, si è considerati non idonei alla guida. Succede che pure persone con meno dello 0,5‰ siano considerate non idonee alla guida. È il caso quando altri elementi che influiscono sulle loro capacità (p.es. malattia, spossatezza) si sommano al consumo, per moderato che sia, di alcol. Se guidano, queste persone rischiano una multa. Rischia una multa anche chi ha una capacità ridotta alla guida per cause come la sonnolenza, la manipolazione dell'autoradio o il fatto di mangiare al volante.

Art. 91 LCStr

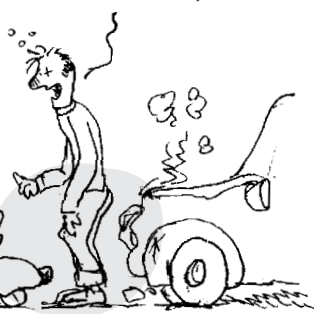
1- Chiunque conduce un veicolo a motore in stato di ebbrietà è punito con la multa. Una pena detentiva sino a tre anni o una pena pecuniaria è inflitta quando è rilevata una concentrazione qualificata di alcol nel sangue (art. 55 cpv. 6).²

2- Chiunque per altri motivi è inabile alla guida e conduce un veicolo a motore è punito con una pena detentiva sino a tre anni o con una pena pecuniaria.

3- Chiunque in stato di inattitudine alla guida conduce un veicolo senza motore è punito con la multa.

² Per "concentrazione qualificata di alcol nel sangue" si intende un tasso dello 0,8 per mille o oltre.

ACCIDENTI AMICO,
DEVI AVER BEVUTO
PARECCHIO SE I TUOI
TEMPI DI REAZIONE
SONO COSÌ LENTI!



Se una persona viola le regole della circolazione stradale, vengono generalmente applicate due procedure.

- **L'autorità penale** competente stabilisce la pena (multa, arresto, detenzione).
- **L'autorità amministrativa** del Cantone di domicilio adotta una misura amministrativa. Secondo la situazione e i precedenti del conducente, può trattarsi di un avvertimento, del ritiro della patente, dell'obbligo di seguire corsi di guida, di un esame di attitudine alla guida o altro.

ART. 31, CPV 2:
"NON È PERMESSO
CONDURRE VEICOLI SENZA
MOTORE IN STATO
DI EBRIETÀ."



Guidare un'automobile con un tasso alcolemico tra lo 0,5 e lo 0,79‰ è considerata un'infrazione lieve, sanzionata con una multa o con gli arresti. Il conducente incorre inoltre in un ammonimento o nel ritiro della licenza di condurre per almeno un mese. Quest'ultima disposizione si applica se la persona in questione ha già subito un ritiro della patente o un'altra misura amministrativa nel corso dei due anni precedenti, oppure se ha simultaneamente commesso un'altra infrazione leggera alle regole della circolazione stradale.

Guidare un'automobile con un tasso alcolemico dello 0,8‰ o più è considerata un'infrazione grave, punita con una multa o la detenzione e il ritiro della licenza di condurre per almeno tre mesi. La severità della pena dipende dalla gravità dell'infrazione e dai precedenti. Ai recidivi sono in genere inflitte misure amministrative più severe. La Legge sulla circolazione stradale prevede per esempio una durata minima crescente del ritiro della patente. La durata è determinata in funzione del numero, della frequenza e della gravità delle infrazioni precedenti.

A quanto ammontano le multe?

L'importo delle multe varia da un Cantone all'altro, in funzione del veicolo coinvolto (automobile, moto) e dell'importanza dell'infrazione. Per ottenere informazioni più precise al riguardo bisogna rivolgersi agli uffici preposti nei singoli Cantoni.

Scooter e motorini

Gli scooter sono equiparati alle automobili. Sono punibili ai sensi dell'art. 91 LCStr pure i conducenti di motorini che guidano con un tasso alcolemico superiore allo 0,5‰. Se si tratta di minori, un giudice dei minorenni stabilisce la natura e la severità della pena e i genitori vengono informati.

Veicoli non motorizzati

Chi guida un veicolo non motorizzato (p.es. una bicicletta) sotto l'influsso dell'alcol incorre in una pena sotto forma di arresti o multa. Un ciclista può inoltre ricevere un divieto di utilizzare la bicicletta per almeno un mese (art. 19, cpv. 3 LCStr).

Mezzi simili a veicoli e pedoni

I pattini a rotelle o in linea, i monopattini e i tricicli sono considerati mezzi simili ai veicoli e chi li usa sottostà alle stesse regole dei pedoni: non possono essere fermati per guida in stato d'ebbrezza. In caso di incidente, si procede tuttavia a un'inchiesta per determinare le responsabilità. Un pedone ubriaco che si sposta barcollando davanti a un'auto può pertanto incorrere in una sanzione.

Autore, istigatore o complice

In linea di massima è considerato autore un conducente in stato di inabilità alla guida o un passeggero ubriaco che si impadronisce del volante.

In alcune circostanze una persona che non partecipa in modo determinante alla guida del veicolo può essere condannata per istigazione o complicità, oppure per aver affidato un veicolo a un conducente che non era in grado di guidare. Ad esempio, un passeggero che aiuta una persona vacillante a mettersi al volante può essere condannato come complice. Possono inoltre essere considerati complici gli esercenti o i compagni di bevuta che sanno o accettano che una persona guiderà e che le servono bevande alcoliche, contribuendo di fatto al suo stato d'ebbrezza.

Dipendenze

In caso di dipendenza dall'alcol, da farmaci o da droghe, può essere ordinato un ritiro di patente per motivi di sicurezza per una durata indeterminata. In genere è necessario un esame medico o psicologico. Anche ai ciclisti che soffrono di una dipendenza può essere vietato l'uso della bicicletta (art. 19, cpv. 2 LCStr).

E le assicurazioni?

Le sanzioni amministrative e penali non sono le sole conseguenze di un incidente sopravvenuto sotto l'influsso dell'alcol. C'è anche la sofferenza delle vittime e non vanno dimenticate le conseguenze a livello di diritto delle assicurazioni. In caso di incidente, viene avviata un'inchiesta per stabilire le responsabilità delle diverse persone coinvolte. La determinazione del tasso alcolemico è parte della procedura. Le assicurazioni responsabilità civile e infortuni possono penalizzare direttamente i responsabili di un sinistro, se erano sotto l'influsso dell'alcol, con una riduzione delle prestazioni. Inoltre un ricorso contro i conducenti colpevoli per negligenza grave può comportare rimborsi ingenti di prestazioni versate a terzi. Secondo la gravità del caso, si può arrivare anche a diverse centinaia di migliaia di franchi.

Proposte di attività

I. I comportamenti inadeguati dovuti all'influsso dell'alcol (approccio cognitivo)

Obiettivi

Conoscere i rapporti tra gli effetti dell'alcol e i rischi attinenti alla circolazione stradale.

Svolgimento

Il consumo di alcol pregiudica la capacità di guidare e modifica le emozioni, con conseguente rischio di incorrere in problemi sulla strada. L'insegnante invita gli allievi a individuare nella scheda qui sotto gli effetti dell'alcol (colonna di sinistra) che possono provocare problemi e comportamenti a rischio (colonna di destra). Le capacità non sono l'unico elemento che conta: bisogna prendere in considerazione anche le emozioni, come la disinibizione, l'aggressività, la sopravvalutazione di sé.

Limitazioni e incapacità dovute all'alcol

1. Visione tunnel
2. Cattiva valutazione delle distanze
3. Difficoltà a percepire il rosso
4. Difficoltà di adattamento degli occhi ai cambiamenti di luminosità
5. Problemi di coordinazione e di equilibrio
6. Calo dell'attenzione e aumento del tempo di reazione
7. Sopravvalutazione delle proprie capacità
8. Maggiore propensione al rischio
9. Disinibizione, aggressività

Problemi e comportamenti pericolosi sulla strada

- a) Un'auto frena e quella che la segue la urta
- b) Uso esagerato e non appropriato del clacson
- c) Collisione all'entrata o all'uscita di un parcheggio
- d) Manovra di sorpasso che necessita di una forte accelerazione
- e) Guida notturna senza fari o con illuminazione insufficiente
- f) Non considerazione di un veicolo proveniente da destra
- g) Durante una frenata, il conducente di un motorino cade sul lato
- h) Zigzagare sulla carreggiata
- i) Tagliare le curve

Soluzioni: i collegamenti più importanti da individuare sono 1f, 2a, 2c, 3a, 4e, 5g, 5h, 6a, 6c, 7b, 7d, 8d, 8i, 9b, 9d.

Le informazioni sugli effetti dell'alcol si trovano alle pagine 3-5.

Quali sono i rapporti di causa-effetto? Spiega come mai.

Un gran numero di problemi e di comportamenti pericolosi è legato agli effetti provocati dall'alcol. Una causa può produrre più effetti e un effetto può essere dovuto a varie cause

2. «Fatal Vision» (esercizio di simulazione)



Obiettivi

Avere un'idea di come l'alcol riduce l'acuità visiva. Fare il collegamento con i problemi che ciò comporta nella circolazione stradale.



Svolgimento

Contattando Dipendenze Svizzera (021 321 29 35), si possono ottenere in prestito gli occhiali «Fatal Vision», che simulano l'acuità visiva a meno di 0,6 per mille, a 0,7-1,0 per mille e a 1,7-2,0 per mille. Le istruzioni sono allegate all'invio. Con una classe di venti allievi, l'attività dura l'equivalente di circa due ore di lezione. Le spese d'invio e di ritorno sono a carico del destinatario. In caso di perdita o di danneggiamento, sarà fatturato il costo di CHF 250.- per paio di occhiali.

Le informazioni sugli effetti dell'alcol si trovano alle pagine 3-5.

3. Esercizio della sedia girevole (approccio empirico)



Obiettivi

Provare la sensazione dell'influsso dell'alcol sulla coordinazione e l'equilibrio. Fare il collegamento con i problemi che ciò comporta nella circolazione stradale.



Svolgimento

Per questo esercizio ci vuole una sedia girevole e un asse di circa 15 cm di larghezza e 4 m di lunghezza. Un allievo si siede sulla sedia che i compagni fanno girare. Dopo dieci o quindici giri, si ferma la sedia in modo che la persona seduta si trovi di fronte all'asse adagiato per terra. L'allievo deve camminare sull'asse percorrendolo tutto e senza mai posare un piede sul pavimento.

Che succede? Come si sentono gli allievi durante l'esercizio? Che cosa succederebbe se una persona in uno stato simile guidasse una moto, un motorino o un altro veicolo?

Le informazioni sugli effetti dell'alcol si trovano alle pagine 3-5.

4. Capacità residue (approccio empirico)



Obiettivi

Provare la sensazione dell'influsso dell'alcol sulle funzioni cerebrali. Fare il collegamento con i problemi che ciò comporta nella circolazione stradale.



Svolgimento

Questo esercizio consente agli allievi di vivere l'esperienza di una limitazione delle funzioni cerebrali. Gran parte di loro non avrà problemi a saltare la corda o a risolvere semplici calcoli. Ma che succede se si chiede loro di eseguire i due compiti contemporaneamente? Più facciamo lavorare il cervello e meglio ci rendiamo conto dei suoi limiti.

Agli allievi vengono proposte tre attività:

- 1) saltare la corda
- 2) risolvere rapidamente e in modo corretto alcuni calcoli (eventualmente di difficoltà crescente)
- 3) eseguire le due cose contemporaneamente.

Gli allievi devono paragonare la loro padronanza nello svolgimento di queste consegne.

L'esercizio dimostra che il cervello non ha capacità illimitate. L'insegnante spiega alla classe che quando si consuma alcol le proprie prestazioni si riducono. Diminuiscono prima di tutto le capacità residue, poi, con l'aumento del tasso alcolemico, vengono colpite anche le capacità di base.

Il salto della corda, dato che richiede uno sforzo del cervello, simboleggia l'inizio del calo delle prestazioni dovuto all'alcol. L'insegnante può commentare questo effetto e spiegare il caso particolare dei nuovi conducenti.

Le informazioni sugli effetti dell'alcol sulle capacità residue e di base si trovano alle pagine 4-5.

5. Identificare i problemi (approccio cognitivo)

Obiettivi

Riuscire ad avere una veduta d'insieme dei principali problemi provocati dalla guida in stato d'ebbrezza e conoscere qualche metodo per evitarli.

Svolgimento

Dovrebbero essere toccate le seguenti questioni:

- Quali sono i principali problemi provocati dalla guida in stato d'ebbrezza?

Risposte: pericolo per se stessi, per gli altri e costi (economici e umani) che possono risultare in caso di incidente. Se non vengono citati tutti e tre i problemi principali, l'insegnante completerà l'informazione.

- Com'è possibile evitare questi problemi?

Risposte: rinunciando al consumo di alcol se si prevede di guidare e rinunciando alla guida se si è consumato alcol.

Sono due principi che sembrano facilissimi da applicare, per cui sorge la domanda seguente:

- Perché ci sono lo stesso persone che guidano in stato d'ebbrezza?

Risposte: mancanza di informazioni o errori di valutazione, situazioni di gruppo, mancanza di anticipazione, gusto o diniego del rischio.

Per lavorare su questo aspetto si può proporre agli allievi un'attività tipo intervista a conducenti o ad agenti di polizia sull'argomento.

Dati relativi a questa problematica si trovano alle pagine 2-5.

6. Evitare i problemi anticipandoli (approccio cognitivo)



Obiettivo

Prendere conoscenza delle possibilità che consentono di evitare di guidare in stato d'ebbrezza, se proprio non si vuole rinunciare all'alcol.



Svolgimento

Quando si è alla guida di un veicolo si potrebbe semplicemente astenersi per principio dal consumo di alcol. Che fare però se si desidera bere a una festa? L'insegnante modera una discussione in classe.

Si possono considerare le soluzioni seguenti:

- passare la notte sul posto;
- designare una persona che non berrà e che ricondurrà tutti a casa, magari in cambio di bevande gratuite (vedi www.bemyangel.ch);
- usare i mezzi pubblici;
- chiedere a qualcuno di venire a prenderci;
- dividere con altri il costo di un taxi.

È importante sottolineare, se gli allievi non ci pensano, che queste soluzioni vanno decise in anticipo. Con l'ebrietà non si è più veramente in grado di operare scelte responsabili.

Nonostante le precauzioni non significa che poi tutto è permesso. È comunque bene rinunciare a ubriacarsi per evitare comportamenti inadeguati (p.es. aggressività, rapporti sessuali non protetti) e il rischio di intossicazione.



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 1. / **L'alcol nella nostra società, ieri e oggi**
- Quaderno 2. / **L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione**
- Quaderno 4. / **Alcol ed ebbrietà, tra rischi e piacere**
- Quaderno 5. / **Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo**
- Quaderno 6. / **Perché si consuma l'alcol?**

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



4

Alcol ed ebbrietà

Tra rischi e piacere



Accade sempre più di frequente che gli adolescenti parlino delle loro ubriacature. Non sempre sono coscienti dei rischi che corrono. Le misure strutturali che limitano l'accesso all'alcol, in particolare la politica dei prezzi e l'applicazione di norme di protezione della gioventù, sono naturalmente importanti per la prevenzione. Un contributo preventivo può essere fornito anche nel quadro dell'insegnamento, ovvero sensibilizzando i giovani ai rischi che derivano dall'ubriachezza e discutendo con loro le ragioni e le cause che vi conducono.

Argomenti trattati:

- Che cosa sono l'ebbrezza e l'ebbrezza alcolica?
- Le fasi di un'ebbrezza alcolica
- Alcune cifre: le ubriacature degli adolescenti e degli adulti
- La ricerca dell'ebbrezza
- I rischi connessi agli stati d'ebbrezza
- Proposte di attività

Che cos'è l'ebbrezza?

Ebbrezza, s. f. stato euforico o confusionale prodotto da abuso di alcolici o di sostanze eccitanti; ubriachezza [(fig.) esaltazione, rapimento, trasporto causati da una sensazione molto intensa. (dizionario Garzanti)

Ebbrezza, stato di intossicazione alcolica acuta. I sintomi sono: incoordinazione motoria, fatuità, peggioramento dei riflessi e delle percezioni. L'intensità e la durata variano a seconda della quantità di alcol assunta e della tolleranza individuale. (Enciclopedia della medicina De Agostini, 1990)

Nel linguaggio comune, si parla di ebbrezza in tante situazioni diverse: l'ebbrezza dell'amore, l'ebbrezza del potere, l'ebbrezza della velocità ecc. Di solito però, il termine ebbrezza si riferisce a uno stato caratterizzato da disturbi della coscienza più o meno marcati e provocati dal consumo di alcol o di altre droghe. Sotto il loro effetto le percezioni sensoriali e il comportamento si modificano. A dire il vero non sono soltanto l'alcol o altre droghe a provocare ebbrezza, bensì anche la produzione di determinate sostanze da parte del corpo, per esempio in situazioni come il bungee jumping, la pratica di sport di resistenza, la danza, il digiuno ecc.

Le fasi di un'ebbrezza alcolica

Un'ebbrezza alcolica si manifesta in più fasi che si succedono in maniera impercettibile. Quando una persona smette di bere il corpo e il cervello tornano lentamente allo stato normale. Una persona che continua a bere attraversa tutte le fasi.

- **Euforia**. I primi effetti sono gradevoli per la maggior parte delle persone che si sentono più leggere e rilassate. Via via che il consumo aumenta, si perdono le inibizioni: più si è ebbri, più si osa fare e dire cose che non si farebbero o direbbero in condizioni normali. Già in questa fase si sopravvalutano le proprie capacità. La maggior parte delle persone che bevono cerca volontariamente questo stato. È tuttavia difficile non superare questa fase perché gli effetti stessi dell'alcol rendono difficile il controllo del consumo.

- **Ebbrezza vera e propria**. La rimozione delle inibizioni prosegue accompagnata da comportamenti che possono superare i limiti, al punto da risultare indesiderabili per gli altri. In questa fase si tende sovente a sopravvalutare le proprie capacità. Si diventa lunatici, talvolta aggressivi, oppure ci si chiude in se stessi. Possono apparire uno stato di confusione, disturbi del senso di orientamento e atti non coordinati. L'elocuzione si fa difficoltosa e possono manifestarsi segni di sonnolenza. Taluni soffrono di nausea e vomito già in questo stadio.

- **Ebetudine e letargia**. Questa fase è caratterizzata da gravi disturbi del linguaggio e della motricità. La capacità di reazione è praticamente inesistente, si constata una confusione mentale e gli attacchi di vomito sono frequenti. Questo stadio porta spesso a un sonno profondo che è anche l'inizio della fase seguente.

- **Coma**. La persona in questione perde conoscenza. La temperatura corporea si abbassa e la minzione è talvolta incontrollata. Può sopraggiungere la morte per arresto respiratorio.



Alcune cifre

La tabella seguente indica con quale frequenza gli adolescenti svizzeri bevono cinque o più bicchieri di alcol nello spazio di trenta giorni.

Tabella: consumo di 5 bicchieri di alcol (1 bicchiere = approssimativamente 15 g di alcol puro) o più per occasione nel corso degli ultimi 30 giorni; indicazioni in per cento

(Fonte: studio ESPAD, ISPA, 2007)

		13 anni	14 anni	15 anni	16 anni
Maschi	Mai	83,9	77,5	59,9	52,0
	1-2 volte	12,0	15,7	26,2	30,2
	3 o più volte	4,1	6,8	13,9	17,8
Femmine	Mai	87,6	82,6	69,8	70,4
	1-2 volte	9,6	13,2	22,7	21,5
	3 o più volte	2,8	4,1	7,5	8,1
Totale	Mai	85,9	80,2	64,8	61,5
	1-2 volte	10,8	14,4	24,4	25,7
	3 o più volte	3,4	5,4	10,7	12,8

Per persone di questa età bere cinque o più bicchieri di seguito in una sola occasione comporta senza alcun dubbio uno stato di ebbrezza.

Ubriacarsi non è un fenomeno solo degli adolescenti! In Svizzera oltre 900'000 persone tra i 15 e i 74 anni sono sporadicamente in stato di ebbrezza. Nella ricerca internazionale sull'alcol si parla di ubriachezza sporadica quando almeno due volte al mese, in un'unica occasione, gli uomini consumano cinque o più bicchieri standard e le donne quattro o più bicchieri.

La ricerca dell'ebbrezza

Nel corso della storia

La ricerca dell'ebbrezza, di un «altro stato», è una costante nella storia dell'umanità. Migliaia di anni or sono erano già conosciuti e cercati gli effetti dell'ebbrezza, con o senza il ricorso a sostanze psicoattive. L'ebbrezza faceva spesso parte di rituali religiosi allo scopo di stabilire il contatto con una divinità e allargare la coscienza degli individui della comunità. Questi episodi di ebbrezza si svolgevano entro limiti temporali e spaziali definiti. A volte erano un privilegio riservato solo a certe persone.

Quando l'umanità ha incominciato a produrre industrialmente alcol e altre droghe, il legame tra consumo e rituali sociali si è perso sempre più. Con l'avvento di questi cambiamenti, si è anche incominciato a interrogarsi sui problemi connessi all'ebbrezza e al consumo eccessivo. A più riprese nella storia le autorità si sono adoperate per limitare questi problemi con divieti, senza ottenere grandi successi.

Il desiderio di raggiungere uno stato d'ebbrezza e di superare i limiti della coscienza non può essere represso: risponde a una realtà e per molte persone probabilmente anche a un bisogno. Il corpo stesso dei mammiferi superiori produce sostanze che possono provocare stati di ebbrezza (p.es. le endorfine) ed è senz'altro un segno che questi stati sono qualcosa di necessario. Quando gli umani e altri mammiferi superiori hanno un comportamento normale e soddisfano i bisogni fondamentali come nutrirsi e riprodursi, il loro corpo genera endorfine che inducono un senso di benessere.

Il desiderio di ebbrezza è comprensibile, ma c'è da chiedersi come soddisfarlo senza assumere rischi eccessivi e qual è il ruolo dell'alcol in tale contesto.

Perché? Ragioni e bisogni

Il consumo di alcol non rende necessariamente ubriachi, né sempre si beve con questo scopo. Quando si beve un bicchiere di vino mangiando, lo si fa più che altro per l'esperienza gustativa. Se però l'alcol viene consumato apposta per raggiungere l'ebbrezza, ciò può essere dovuto a determinati motivi e bisogni.

- **La curiosità o la voglia di provare** svolgono un ruolo fondamentale nelle prime esperienze di consumo. Voler sapere «com'è quando si è ubriachi» è una ragione addotta da molti adolescenti, che affermano inoltre di testare le quantità, i tipi di bevanda e i loro effetti: «quanto bisogna berne per...».

- **L'esperienza di gruppo, l'influenza del gruppo** («lo fanno anche gli altri») o concezioni normative («fa semplicemente parte del festeggiare», «un ragazzo lo deve fare») spingono i giovani a ubriacarsi.

Una volta fatta la prima esperienza di ebbrezza e provati gli effetti gradevoli si vuole deliberatamente ricercare questo stato:

- **La voglia di essere allegri, di lasciarsi alle spalle lo stress, di dimenticare i problemi o di liberarsi dalle inibizioni** sono motivi che possono indurre a bere. Alcuni osano così fare cose che altrimenti non avrebbero il coraggio di intraprendere (parlare a qualcuno, avere relazioni intime, ecc.).

Esiste una relazione tra motivi del consumo e modalità del bere. I rischi variano in funzione del motivo. Se l'ebbrezza è perseguita per scatenarsi in compagnia in un'occasione particolare, ci sono soprattutto rischi immediati (incidenti, intossicazione alcolica ecc.), gli stessi che insorgono quando ci si ubriaca per rilassarsi o per dimenticare i problemi. Ma quest'ultima modalità di consumo porta con sé anche il rischio che si ricorra sempre più spesso a questo mezzo per sentirsi meglio. Più il consumo è frequente, più si rischia di renderlo un'abitudine e più tardi una dipendenza.

Molti adolescenti cercano volutamente lo stato di ebbrezza. Ma non è sempre il caso! Quando si consuma alcol, può accadere che ci si ritrovi ubriachi più velocemente di quanto previsto e che si perda il controllo senza volerlo. È frequente tra gli adolescenti raggiungere lo stato di ebbrezza a causa di una cattiva valutazione degli effetti dell'alcol.

Non è facile discutere sulle ragioni per cui gli adolescenti (ma anche gli adulti) si ubriacano. Anche se sono reali, certi motivi non si accordano con l'immagine positiva che si desidera dare di sé. Chi mai ammetterebbe di ubriacarsi per essere come gli altri o per fare parte di un gruppo?

Non si tratta di convincere gli adolescenti che anche loro sono mossi da simili motivi quando si ubriacano. La discussione in classe deve soprattutto mirare a renderli consapevoli che i motivi summenzionati possono avere un ruolo, senza cercare di scoprire chi vuole o può identificarvisi.

I motivi che possono condurre al consumo di alcol sono sovente comprensibili. Ciò nonostante bisogna interrogarsi sul mezzo impiegato per soddisfare questi bisogni! In una discussione sulle ragioni e le cause di un comportamento è importante evocare le alternative possibili. Con il consumo di sostanze si ha una sensazione di ricompensa immediata, senza fare grandi sforzi. Ovviamente è molto allettante, ma pure assai pericoloso, perché ciò può condurre a scegliere sempre più frequentemente questa via. Il consumo può portare ad altri problemi, per esempio a scuola o nel proprio contesto sociale, e ostacolare lo sviluppo e l'esercizio della propria capacità di gestione dello



"...SONO STATO SPINTO DAL GRUPPO AD UBRIACARMI"

Ebbrezza involontaria

Parlare delle cause e dei motivi dell'ebbrezza

Trovare alternative

stress o di altre competenze sociali.

Concretamente la ricerca di alternative coincide col trovare risposte ai seguenti quesiti.

► **Come posso distrarmi un po'?**

Per esempio ballando, uscendo con gli amici, ecc.

► **Come posso lasciarmi andare e fare qualcosa che di solito non oso fare?**

Il giudizio degli altri è importante in queste circostanze. Fattori come la fiducia, la tolleranza, l'accettazione, l'assenza di pregiudizi, ecc. contano, ma pure le risorse individuali quali l'autostima, la fiducia in sé stessi, l'autonomia ecc.

► **Come posso sentirmi parte del gruppo?**

Anche qui contano elementi che concernono la dinamica di gruppo quali la fiducia, la tolleranza, ecc. Il senso di appartenenza dipende però anche dallo scopo del gruppo: quali sono le attività, le caratteristiche che i membri condividono?

► **Che cosa posso fare quando mi sento giù?**

L'alcol non risolve alcun problema e non aiuta a liberarci dai problemi. A dipendenza di che cosa ci opprime, dobbiamo trovare mezzi differenti per stare meglio. A volte si trova una via d'uscita da soli, altre volte ci possono aiutare gli amici. Consultare uno specialista può pure essere una soluzione.

I rischi connessi agli stati d'ebbrezza

Dopo un momento di rilassamento e di benessere percepito come positivo, continuare a consumare alcol conduce abbastanza in fretta a effetti carichi di rischi.

➔ Quando si è bevuto molto alcol, spesso ci si sente male e il giorno dopo ci si sveglia con i **postumi dell'ubriachezza**.

➔ La **perdita di controllo** può condurre a comportamenti a rischio: atti violenti, relazioni sessuali non protette o non desiderate, ecc.

➔ Il **calo delle capacità** (rapidità di reazione, attenzione, coordinazione, ecc.) può provocare per esempio incidenti stradali, *vedi quaderno 3: "Alcol e circolazione stradale, conoscere i rischi e adeguare il comportamento"*.

➔ Spesso le **patologie fisiche**, problemi cardiaci, lesioni cerebrali, sono causate da un consumo eccessivo regolare, cronico. I risultati delle ricerche indicano sempre più chiaramente che anche le ubriacature sporadiche hanno conseguenze negative croniche sulla salute, p.es. per il cuore, i vasi sanguigni e il cervello.

➔ Un'ubriacatura forte può provocare problemi fisici gravi e in alcuni casi anche la morte. Un'intossicazione alcolica viene definita «grave» per esempio in presenza di vomito, stato comatoso, disturbi o arresto della respirazione (vedi anche il quaderno 2 *"L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione"*). I medici parlano però di intossicazione alcolica ben prima del verificarsi di un rischio di morte. Leggeri problemi nelle funzioni e nelle reazioni, un alito che sa di alcol e lievi disturbi della coordinazione sono sintomi sufficienti per diagnosticare un'intossicazione leggera.



La gravità dell'intossicazione aumenta se si beve in un lasso di tempo breve, se si pesa poco e se non si è abituati all'alcol. Per i bambini e gli adolescenti le quantità pericolose sono nettamente inferiori a quelle degli adulti. Nel 2007 circa 1700 adolescenti tra i 14 e i 17 anni sono stati curati negli ospedali svizzeri per un'intossicazione alcolica acuta.

Essa può condurre alla **morte** per arresto respiratorio, cardiaco o circolatorio. Possono rivelarsi fatali anche cause indirette come il soffocamento provocato dal vomito, l'ipotermia o un incidente.

☞ Se si incomincia in età molto giovane a bere con regolarità e si vivono numerosi stati di ebbrezza, si rischia maggiormente di sviluppare **problemi di alcolismo** in seguito.

«Ho già avuto problemi...»

Secondo lo studio ESPAD (ISPA, 2007), gli adolescenti che si ubriacano sono ben consapevoli che il loro consumo è già stato all'origine di problemi in passato. Rispetto agli adolescenti che bevono senza ubriacarsi, quelli che raggiungono lo stato di ebbrezza evocano più spesso problemi collegati al loro consumo, come aggressioni e incidenti (alterchi e liti, risse, ferimenti), problemi sociali (relazioni con i genitori, con gli amici, con gli insegnanti, problemi con la polizia) e comportamenti a rischio nelle relazioni sessuali (pentimento il giorno dopo per un rapporto sessuale avuto, rapporto senza preservativo).

Anche amici e conoscenti
subiscono le conseguenze

Uno studio effettuato negli Stati Uniti mostra che pure gli allievi che si astengono dal bere o da un consumo sporadicamente eccessivo sono esposti alle conseguenze negative dell'ubriacatura, come insulti, angherie, spintoni, colpi o molestie sessuali da parte di persone ubriache e la necessità di dover occuparsi dei compagni che hanno bevuto.

Ridurre i rischi



... BERE LENTAMENTE
RIDUCE IL RISCHIO
DI UBRIACARSI.

La prevenzione dovrebbe mirare a che i giovani minori di diciotto anni non bevano alcol e che quelli di più di diciotto anni bevano in maniera responsabile. In realtà molti adolescenti consumano regolarmente bevande alcoliche e consumano sporadicamente in modo eccessivo (binge drinking). I consigli seguenti permettono di ridurre il rischio di ubriacarsi e possono quindi essere interessanti per i giovani. Queste informazioni possono fungere da riferimento anche nel quadro di una discussione sugli stati di ebbrezza.

Non esiste alcun modo di accelerare lo smaltimento dell'alcol e di sbarazzarsi più in fretta dello stato di ebbrezza. Solo il passare del tempo! Il quaderno 2 "L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione", contiene informazioni sullo smaltimento dell'alcol. È però possibile ridurre il rischio di ubriacarsi:

- evitando di bere a stomaco vuoto;
- dissetandosi con bevande analcoliche;
- bevendo lentamente;
- alternando bevande alcoliche e analcoliche;
- decidendo autonomamente quanto consumare (non lasciarsi influenzare dagli altri, riservarsi soltanto quando il bicchiere è vuoto per meglio valutare la quantità consumata ecc.);
- prestando particolare attenzione agli alcopop: lo zucchero e l'anidride carbonica fanno passare l'alcol ancora più rapidamente nel sangue, accelerando il processo di ubriacatura.

Primi soccorsi

Bisogna cercare di impedire alle persone ubriache di provocare un incidente o di rischiare l'ipotermia. Si deve restare con loro, osservarle per sapere se stanno bene, parlar

loro con calma, ecc. Se non è possibile interagire con la persona ubriaca o se il suo stato è preoccupante, è bene rivolgersi ai servizi di soccorso o a un medico.

Se la persona intossicata perde conoscenza, è necessario sorvegliarne la respirazione e la circolazione (polso), metterla stabilmente in decubito laterale e chiamare i soccorsi.

Secondo un'idea abbastanza diffusa bisogna far vomitare le persone ubriache, per esempio dando loro da bere caffè salato. Il vomito non consente di espellere l'alcol che circola già nel sangue, ma solo quello che si trova ancora nello stomaco. Questo metodo è vivamente sconsigliato, perché se il contenuto dello stomaco va nei polmoni, possono insorgere complicazioni gravi.

Proposte di attività

I. Festeggiare



Obiettivi

I ragazzi riflettono su quali fattori determinano la qualità di una festa e quale ruolo vi occupa l'alcol.

Il ruolo dell'alcol deve essere relativizzato, ad esempio insistendo su altri elementi che rendono la festa piacevole. L'esercizio dovrebbe inoltre consentire di rendersi conto che a causa dell'alcol può succedere di non sentirsi più a proprio agio a una festa.



Svolgimento

A volte si cerca di proposito la disinibizione data dal consumo di alcol per lasciarsi andare in un ambito festivo. Sia gli adolescenti sia gli adulti sembrano credere che l'alcol sia fondamentale per rilassarsi ed essere di buon umore. È importante porsi domande al riguardo.

Che cosa è necessario per festeggiare? Che cosa fa sì che ci si senta bene in una simile occasione? Ogni allievo annota alcuni elementi importanti per una festa di successo (p.es. amici, ballo, alcol, seduzione, risate, giochi, ecc., ma anche amici senza pregiudizi, tolleranza, comportamenti rispettosi, affinità tra persone, ecc.). Ognuno dei fattori giudicati necessari viene scritto su un foglietto. I foglietti vengono poi raccolti e attaccati a un albo. A questo punto la classe deve mettersi d'accordo sui cinque "ingredienti" davvero indispensabili, quelli senza i quali una festa fallirebbe sicuramente.



Discussione

Perché questi cinque elementi sono indispensabili? Quali esigenze soddisfano?

Fra gli elementi non selezionati, quali sono quelli ai quali si può tranquillamente rinunciare? Quali invece sono stati più difficili da scartare?

Se l'alcol è stato scelto tra i cinque elementi imprescindibili, bisogna soffermarsi sulla questione e incoraggiare una discussione. Quali sono gli effetti dell'alcol? Qual è lo scopo del suo consumo? Secondo gli allievi, quali sono i vantaggi di disporre di alcol a una festa? Quali sono gli inconvenienti? Come si sentono le persone che non bevono, se si trovano a una festa con gente che beve? Dopo questa discussione, chi è d'accordo di stralciare questo elemento dai cinque selezionati?

Anche se l'alcol non si trova nell'elenco, è bene farlo notare e avviare una discussione: perché l'alcol non è stato scelto?

2. Correre o non correre il rischio



Obiettivi

I ragazzi riflettono su che cosa intendono con «rischio». Si rendono consapevoli che osando si può vincere o perdere. L'esercizio può aiutarli a valutare con maggiore oggettività i rischi e a decidere in modo più ponderato se adottare un dato comportamento o no.



Svolgimento

Ubriacandosi si corrono dei rischi. In molte situazioni, specialmente se viene consumato alcol, si è tentati di assumersi dei rischi. Potrebbe trattarsi di una prova di coraggio o di un atto irresponsabile. Come si può giudicare meglio un rischio e sapere se ne vale la pena o se ci sono altri modi di raggiungere lo stesso obiettivo?

Singolarmente gli allievi compilano la scheda di lavoro intitolata «Faresti queste cose?» (cfr. tabella a pagina 9) e si interrogano su quanto c'è da guadagnare o da perdere.

Le risposte vengono in seguito discusse ed eventualmente commentate.

- Quale **beneficio** mi aspetto dal fatto di osare qualcosa (autostima, apprezzamento da parte degli altri, vivere un'esperienza nuova, ecc.)? Quali rischi corro osando (incidente, malessere, rendersi ridicoli, fallire, ecc.)?

- Che cosa **non oso fare** e per quale motivo? Di che cosa ho paura? Che cosa mi trattiene? Che relazione c'è tra paura e prudenza? Quando la paura è di ostacolo? Quando invece ci protegge?

- Che cosa **forse oserei fare**? In quali circostanze oserei farlo? In quali circostanze non oserei? Che c'entrano queste circostanze con l'importanza del rischio?

- Partendo dal **beneficio atteso** da un dato comportamento, ci si può anche chiedere: il mezzo adottato è davvero adatto all'ottenimento di questo beneficio? Come raggiungerlo **in altro modo**?

- Si può partire dal beneficio atteso che gli allievi hanno menzionato nella scheda di lavoro. Che ne è dell'autostima? E la stima da parte degli altri? E l'impressione di vivere un momento di forte emozione? O il fatto di dimenticare lo stress? E così via.

- Si possono riprendere le domande di pagina 5 per avviare una discussione sulle alternative al consumo di alcolici.

- ⇒ Come posso distrarmi un po'?
- ⇒ Come posso lasciarmi andare e fare qualcosa che di solito non oso fare?
- ⇒ Come posso sentirmi parte del gruppo?
- ⇒ Che cosa posso fare quando mi sento giù?

A gruppetti, gli allievi pensano a delle possibili alternative che vengono poi condivise. Quali idee sono giudicate particolarmente buone dalla classe?

Ogni ragazzo sceglie tre o quattro proposte che tenterà di applicare.

Faresti queste cose?

	Che cosa ci guadagnerei?	Quali sarebbero i rischi?	Oserei farlo?		
Bungee jumping			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Contraddire un insegnante			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Ubriacarsi			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Cantare una canzone di fronte alla classe			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Saltare dal trampolino di 10 metri			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Non bere alcol anche se tutti gli altri presenti lo fanno			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Organizzare una festa			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
Usare un bigino durante una prova scritta			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>
...			Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	Forse <input type="checkbox"/>

3. Ho coraggio o no?



Obiettivi

Gli allievi sviluppano un atteggiamento critico nei confronti degli effetti disinibitori dell'alcol.



Svolgimento

Succede di fare ricorso, più o meno consciamente, all'effetto disinibitorio dell'alcol per poter lasciarsi andare e osare quello che altrimenti forse non si avrebbe il coraggio di fare. Il problema sta nel fatto che è più facile di quanto si pensi varcare il confine tra una piacevole spensieratezza e un comportamento sgradevole.

Gli allievi si dividono in gruppi di tre per compilare insieme la scheda di lavoro «Che cos'è il coraggio?». Per ciascuna situazione devono porsi le domande seguenti: ci vuole coraggio per fare questa cosa? Perché ci vuole (o non ci vuole) coraggio? Quali rischi si corrono? Io lo farei?

Si avvia una discussione su che cosa gli allievi considerano o no coraggioso in relazione ai comportamenti descritti. I rischi corsi vengono elencati e discussi. Come vengono valutati dai ragazzi? Quali sono percepiti come più importanti? Qual è il loro approccio personale nei confronti di questi rischi? Personalmente farebbero le cose descritte?

Che cosa farebbero per diventare più coraggiosi in situazioni che stanno loro particolarmente a cuore? Che cosa potrebbe aiutarli?

(«Bere alcol per osare parlare a qualcuno» è una situazione che assomiglia in parte al doping nello sport: quando riteniamo valide le prestazioni sportive e come ci posizioniamo di fronte a prestazioni agevolate dal doping?)

Che cos'è il coraggio?

Trovi che le azioni seguenti siano coraggiose? Che cosa potrebbe succedere?

	Ci vuole coraggio per farlo?	Perché ci vuole (o non ci vuole) coraggio?	Quali rischi si corrono? Che cosa potrebbe succedere?	Io lo farei?
Parlare a qualcuno che ti piace				
Bere alcol per osare parlare a qualcuno				
Non bere alcol anche se gli altri lo fanno				
Bere alcol per sentirsi parte del gruppo				

4. I rischi collegati all'ebbrezza



Obiettivo

Gli allievi riflettono sulle conseguenze negative dell'ebbrezza alcolica e imparano a conoscere i diversi tipi di rischio.



Svolgimento

Un'ebbrezza alcolica, soprattutto se non è troppo forte, produce anche effetti percepiti come positivi. Ciò non toglie che essa comporta un grande numero di rischi. Alcune persone possono perdere l'autocontrollo, diventare aggressive, non sapere più che cosa fanno, provocare un incidente, ecc.

I ragazzi hanno probabilmente vissuto od osservato personalmente situazioni in cui qualcuno è stato confrontato con problemi dovuti all'ebbrezza. La discussione può vertere su una situazione simile o basarsi sulle descrizioni qui proposte.

Gli allievi commentano le scene descritte. Chi ha già vissuto qualcosa di analogo o ne è stato testimone? Quale grado di gravità va attribuito a queste situazioni? Quali sono i rischi corsi? I rischi evocati dagli allievi vanno elencati e suddivisi in rischi fisici, psichici e sociali (vedi pagina 6).

I ragazzi riflettono su quali rischi sono più importanti o più gravi e giustificano la loro scelta.

Per riassumere l'insegnante ricorda ancora una volta i principali rischi legati all'ebbrezza: la disinibizione e la perdita di controllo possono indurre a comportarsi in maniera inaccettabile e quindi nuocere all'immagine che si dà. Altri rischi sono l'aggressività, i litigi, i rapporti sessuali non desiderati o non protetti, gli incidenti. Un'intossicazione alcolica può provocare problemi fisici come vomito, disturbi respiratori, perdita di conoscenza o addirittura la morte.

Si possono mettere in relazione le situazioni descritte con le quattro fasi dell'ebbrezza

(vedi pagina 2). I rischi differiscono da una fase all'altra.

L'esercizio può essere ampliato, per esempio proponendo agli allievi un gioco di ruolo in cui immaginare le conseguenze delle situazioni descritte. Ciò consente di rappresentare concretamente i potenziali rischi.

- «Recentemente a una festa ho parlato con qualcuno che aveva bevuto un bel po'. Credeva di essere divertente, ma io l'ho trovato più che altro fastidioso... e il suo alito era ributtante.»
- «Alla festa di sabato scorso ho bevuto un bel po'. Il giorno dopo mi sono sentita malissimo e non sono stata in grado di fare niente tutto il giorno.»
- «C'erano tre o quattro tizi completamente ubriachi che, da un momento all'altro, hanno incominciato una rissa senza motivo.»
- «Avevo bevuto troppo e ho incontrato un tizio pure bello bevuto... Siamo stati in giro insieme per un bel po', ma non ricordo bene che cosa abbiamo fatto. Adesso mi preoccupa di quanto sia potuto succedere.»
- «Recentemente mi sono ubriacato talmente tanto che non so neanche più come sono tornato a casa. I miei amici mi hanno raccontato che mi hanno impedito di usare lo scooter e che mi hanno accompagnato.»
- «L'altra sera ho preso una bella piomba. So solo che mi veniva da vomitare, altrimenti non ricordo più niente. I miei amici dicono che avevo quasi perso conoscenza.»
- «Prima che tornassimo a casa, un amico mi ha fatto sedere, perché dormivo in piedi. Mi ha dato un paio di schiaffi: era l'unico modo per svegliarmi...»



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 1. / **L'alcol nella nostra società, ieri e oggi**
- Quaderno 2. / **L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione**
- Quaderno 3. / **Alcol e circolazione stradale.**
Conoscere i rischi e adeguare il comportamento
- Quaderno 5. / **Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo**
- Quaderno 6. / **Perché si consuma l'alcol?**

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



5

Alcol e pubblicità dall'incitamento al consumo



Come tutte le attività economiche, anche l'industria dell'alcol promuove i suoi prodotti. La pubblicità sull'alcol, così come quella sul tabacco, suscita però interrogativi: non è paradossale promuovere prodotti che possono provocare dipendenze e problemi di salute pubblica?

I giovani vengono incitati al consumo di bibite alcoliche dalla società e in particolare dai loro pari, ma pure dalla pubblicità. Il presente quaderno è un ausilio per affrontare questo argomento e propone attività pedagogiche per favorire l'acquisizione di competenze che permettano di fronteggiare l'incitamento al consumo di alcol.

L'industria dell'alcol e le spese pubblicitarie: alcune cifre



Gli attori che difendono gli interessi dell'industria dell'alcol sono numerosi: le grandi multinazionali della birra e dei superalcolici, i commercianti al dettaglio, le birrerie, i commercianti di vino, i viticoltori e gli esercizi pubblici hanno interesse a vendere bevande alcoliche. La pubblicità è il principale strumento per riuscirci.

Gli imprenditori del settore sostengono che l'obiettivo principale non è affatto quello di fare aumentare il consumo di alcol. La pubblicità, dicono, serve a far conoscere la propria marca e a convincere i consumatori che il proprio prodotto è migliore di quello della concorrenza. Eppure la pubblicità raggiunge anche consumatori giovani e le persone che già bevono sono incitate a bere di più.

Le cifre concernenti i canali pubblicitari classici (quotidiani, riviste per il grande pubblico o specialistiche, televisione, radio, cinema, internet o campagne di affissione) consentono di farsi un'idea delle spese annue destinate dall'industria alla promozione dell'alcol in Svizzera (vedi tabella).

Negli Stati Uniti si stima che le spese per la pubblicità indiretta (sponsorizzazione, pubblicità occulta, concorsi, vendite speciali) siano il triplo di quelle per la pubblicità diretta. Anche in Svizzera le sponsorizzazioni rivestono un ruolo importante. Se le proporzioni del contesto statunitense fossero valide anche da noi, ai quasi 47 milioni di franchi della pubblicità diretta andrebbero aggiunti altri 150 milioni circa per i canali indiretti.

Tipo di bevanda	Spese pubblicitarie 2009 (CHF)
Birra	11 milioni
Birra senz'alcol	10 milioni
Vino	14 milioni
Distillati	7 milioni
Totale	42 milioni

(Fonte: Media Focus)

Pubblicità e impatto sui giovani

Informazione e persuasione

La pubblicità forma un tutt'uno con il commercio e la concorrenza. Dal piccolo venditore che decanta la qualità dei suoi prodotti ai clienti della sua bancarella, alle costosissime campagne di affissioni e di spot elaborate sulla scorta di approfonditi studi di mercato, tutti mirano a uno stesso obiettivo: informare e persuadere. L'informazione fa conoscere il prodotto venduto e ne indica le specificità. La persuasione del pubblico per spingerlo a comprare è invece qualcosa di più complesso. Ecco alcuni elementi costitutivi di una pubblicità persuasiva:

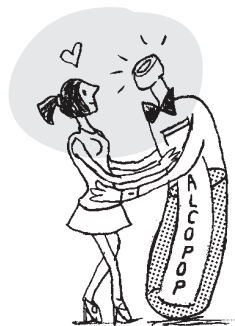
- attirare l'attenzione, per esempio con immagini che colpiscono;
- essere comprensibile, ossia formulare un messaggio semplice e conciso;
- suscitare simpatia, e quindi sapere quello che il pubblico mirato si aspetta, quali sono le sue esigenze, che cosa lo tocca;
- lasciare un segno nella memoria attraverso la ripetizione, la presenza costante e la declinazione dello stesso messaggio sotto varie forme, per non annoiare.

Informazione e persuasione

Siamo tutti influenzati dalla massiccia presenza della pubblicità nella società. Alcuni studi e osservazioni in numerose residenze giovanili hanno messo in evidenza che i bambini vi sono particolarmente sensibili. I manifesti riccamente colorati e gli spot televisivi pieni di azione e di umorismo attirano l'attenzione dei più giovani. I professionisti lo sanno e orientano apposta alcuni messaggi a questo pubblico. Anche se non gestiscono loro stessi i soldi, i bambini accompagnano i genitori a far la spesa e possono influenzarli negli acquisti.

Va sottolineato che è possibile imparare a «decodificare» i messaggi pubblicitari a qualsiasi età.

I giovani, un gruppo mirato più critico



... I GIOVANI SONO
ASSAI CORTEGGIATI
DALL'INDUSTRIA
DELL'ALCOL.

Crescendo si acquisisce un senso critico più sviluppato e ci si indigna se si ha l'impressione di essere manipolati. Al contempo però, ci si costituisce norme proprie nell'ambito del consumo, spesso in rottura con quelle delle generazioni precedenti. I giovani sono sovente critici nei confronti delle abitudini e dei comportamenti degli adulti, ma pure influenzabili e conformisti all'interno del proprio gruppo. Il fenomeno contemporaneo dell'attrazione per le marche, ad esempio nell'abbigliamento, mostra fino a che punto gli adolescenti, alla ricerca di un'identità propria, sono condizionati dalla società del consumo. Dato che la loro autonomia aumenta, sia a livello di scelte e tendenze sia a livello finanziario, i giovani sono consumatori assai corteggiati dall'industria, che desidera fidelizzare una clientela quanto prima possibile. In tutti i settori del commercio (moda, cosmetici, alimentazione) nascono prodotti concepiti per attirare questo gruppo. L'alcol non fa eccezione, come dimostra per esempio la promozione degli alcopop e questo malgrado le norme in vigore (*vedi il capitolo che segue «Che cosa dice la legge?»*). Uno degli obiettivi della prevenzione è dunque di spingere gli adolescenti a esercitare il loro spirito analitico e sviluppare senso critico di fronte alla pubblicità.

Che cosa dice la legge?

L'impatto della pubblicità solleva degli interrogativi, in particolare quando si tratta di prodotti potenzialmente pericolosi per la salute fisica e/o psichica e sociale. La legislazione prevede limitazioni in materia di pubblicità sull'alcol.

Mezzi di comunicazione

L'articolo 10 della Legge federale sulla radiotelevisione (LRTV) vieta la pubblicità per i superalcolici, gli aperitivi e gli alcopop nei programmi nazionali e nei programmi con finestre pubblicitarie svizzere. Dal 2010 è di nuovo autorizzata su tutte le reti radio e televisive (pubbliche e private) la pubblicità per i vini e la birra.

Bevande distillate

(superalcolici: acqueviti, aperitivi, alcopop, ecc.)

L'articolo 42b della Legge sull'alcol disciplina diversi aspetti della pubblicità (p.es. l'utilizzo di oggetti di uso comune, promozioni). Il testo pubblicitario, l'immagine o la registrazione sonora devono contenere esclusivamente indicazioni o rappresentazioni che si riferiscono direttamente al prodotto. Rappresentare uno stile di vita, persone che consumano, paesaggi che non hanno un legame diretto con il prodotto è vietato.

Protezione della gioventù

La Legge sull'alcol vieta la pubblicità per i superalcolici in occasione di manifestazioni alle quali partecipano soprattutto bambini e adolescenti (art. 42b). L'Ordinanza sulle derivate alimentari e gli oggetti d'uso comune proibisce la pubblicità per tutte le bevande alcoliche (quindi inclusi la birra, il sidro e il vino) che si rivolge ai minori di 18 anni. Ciò vale specialmente in caso di manifestazioni o in luoghi frequentati soprattutto da giovani, nelle pubblicazioni per giovani, sugli oggetti utilizzati principalmente dai giovani e sugli oggetti distribuiti gratuitamente ai giovani (art. 11).

Alcuni Cantoni hanno adottato, o lo faranno prossimamente, regolamenti che vietano, per esempio, l'affissione di pubblicità sull'alcol nello spazio pubblico. Nel Cantone Ticino non vi sono attualmente delle regole specifiche concernenti la pubblicità sull'alcol.

Pubblicità per l'alcol: quali sono i messaggi?

Tecniche pubblicitarie

I produttori di bevande alcoliche possono adottare più strategie. Possono comunicare tramite campagne di affissioni, inserzioni nella stampa o spot al cinema, ma anche sponsorizzando manifestazioni sportive o culturali. Le due possibilità sono evidentemente complementari: una marca di birra potrebbe sfruttare il fatto di essere sponsor ufficiale di una squadra di calcio in una campagna pubblicitaria, evidenziando nel suo messaggio il cameratismo dello sport o la festa dopo una vittoria.

Si possono distinguere due tipi di messaggi:

- quello incentrato sul prodotto e le sue qualità, per esempio «questo vino viene da tale regione, è stato invecchiato cinque anni in botti di rovere e si accompagna benissimo alla cucina mediterranea»;
- quello incentrato sull'immagine, l'evocazione, l'ambiente che circonda il prodotto, per esempio «questo vino vi consentirà di sedurre una donna stupenda e di trascorrere una magnifica serata alla luce di un bel tramonto».

In Svizzera la diffusione di messaggi del secondo tipo per pubblicizzare i superalcolici è illegale (limitazione delle rappresentazioni, vedi capitolo precedente, pagina 3).

Messaggi attrattivi

I concetti presentati nei messaggi pubblicitari per bevande alcoliche fermentate (vino, birra, sidro, ecc. fino a un tenore alcolico massimo del 15%) sono incentrati soprattutto sull'immagine e gravitano intorno a due assi: le interazioni sociali (festeggiare, essere disinvolti, avere tanti amici, sedurre...) e l'evasione dalla realtà o dalla vita quotidiana (avventura, viaggi...). Sono temi che riflettono i bisogni e i desideri di tutti, ma che indubbiamente attirano in particolar modo gli adolescenti.

La pubblicità per l'alcol trasmette l'immagine di un adulto in buona compagnia, che sa divertirsi e ama l'avventura. Come si può non essere tentati a identificarsi? Nelle pubblicità per la birra, le interazioni sociali vengono spesso trattate da un punto di vista maschile (amicizie tra uomini, sport maschili), creando messaggi che possono attirare in particolare i ragazzi adolescenti che cercano di affermare la loro identità di genere. Per quanto riguarda le bevande zuccherate, vengono rappresentate soprattutto con donne.

Degli studi hanno dimostrato che queste pubblicità, costruite intorno a immagini positive associate al prodotto (amicizia, accettazione sociale, ambiente festoso, convivialità), sono generalmente conosciute, riconosciute e apprezzate da bambini e adolescenti. La pubblicità orientata al prodotto invece funziona meglio con gli adulti e tocca meno i giovani.

I messaggi pubblicitari incentrati sull'immagine banalizzano il consumo, veicolando l'idea che la maggior parte delle persone considera bere alcol, ed essere disinibiti a causa dell'ebbrezza una cosa naturale in molte circostanze (specialmente durante occasioni festive) e assolutamente non problematica. Il prodotto viene valorizzato senza menzionarne in alcun modo i rischi associati. I giovani che conoscono e apprezzano queste pubblicità si aspetteranno effetti positivi dal consumo e tenderanno a minimizzare i rischi. I messaggi pubblicitari per l'alcol funzionano come una sorta di anti-prevenzione (sul tema dei rischi, vedi i quaderni 2, 3, 4 elencati a pagina 12).

Rischi trascurati



Limiti delle restrizioni legali

La legislazione e le restrizioni che essa impone sono importanti, ma non sono in grado di regolare tutto e talune disposizioni si prestano a interpretazioni ambigue.

Gli spot pubblicitari per le birre senza alcol (di marche che producono anche birre alcoliche) che si basano sui temi festivi e sugli incontri sono andati spesso in onda sulle reti televisive nazionali. Anche se lo scopo è quello di promuovere una bevanda analcolica, è ovvio che il messaggio può avere quale risultato la promozione della birra in generale, soprattutto perché non viene sottolineato sufficientemente il beneficio del consumo analcolico per evitare determinati rischi.

Malgrado la legge vieti la pubblicità di bevande alcoliche nelle manifestazioni rivolte ai giovani, ci sono occasioni dove spot pubblicitari per l'alcol raggiungono il pubblico giovanile, come ad esempio al cinema dove alcuni film per il grande pubblico attirano anche spettatori giovani.

L'analisi delle immagini e dei messaggi è un esercizio che in genere piace agli adolescenti e li aiuta a prendere una certa distanza dalla pubblicità. L'esistenza stessa della promozione di prodotti pericolosi, come il tabacco, o di accesso limitato agli adulti, come l'alcol, è d'altronde spesso percepita come paradossale anche da parte loro (*vedi proposta di attività I*).

Incitamento da parte della società, pressione dei pari e credenze normative

Un'influenza reciproca

Evidentemente i messaggi pubblicitari sono adattati alla società in cui o per cui vengono creati. A sua volta la società viene influenzata da questi messaggi. È difficile determinare l'ordine causale di questo meccanismo circolare: la nostra società veicola, consciamente o meno, un'immagine dell'alcol quale prodotto festivo e ricreativo; l'industria riprende questa immagine nella pubblicità, verbalizzandola e raffigurandola. Questo messaggio che viene via via riprodotto e amplificato influenza il nostro comportamento sociale e contribuisce a costruire le nostre credenze normative.

L'importanza del gruppo

Tutti sappiamo, avendolo anche vissuto in prima persona, che l'incitamento al consumo o all'abuso di alcol è sovente dovuto ai pari, agli amici, alla famiglia, ai colleghi; espressioni stereotipate come «dai, almeno un goccio per brindare» o canzonette da festa come «bevevano i nostri padri? Sì! E noi che figli siamo, beviamo, beviamo» sono realtà che parlano da sé.

Gli adolescenti sono particolarmente sensibili al giudizio altrui, alla pressione del gruppo. Alcuni di loro cercano di conformarsi agli altri per evitare l'esclusione. Il consumo di alcol (o di altre sostanze stupefacenti) fa parte dei comportamenti talvolta adottati per rafforzare il sentimento di appartenenza a un gruppo.

Se lo fanno gli altri...

Anche le nostre credenze normative, ossia l'idea che «gli altri lo fanno», hanno un influsso sul nostro comportamento. Se un adolescente è convinto che la maggioranza dei suoi pari beve alcol, si costruirà un'immagine dell'attesa sociale che lo condurrà a credere di dover adottare lo stesso comportamento. A volte lo adotterà davvero. Queste credenze normative possono avere un legame con l'identità sessuale: «tutti i maschi della mia età si sono già ubriacati almeno una volta, quindi è normale per un ragazzo farlo», «tutte le ragazze della mia età bevono alcopop» ecc.

Degli studi hanno dimostrato che nei programmi di prevenzione vale la pena agire sulle credenze normative. Una ricerca canadese¹, per esempio, ha evidenziato che bevitori

eccessivi sono stati convinti a ridurre il proprio consumo dopo essersi resi conto che esso era superiore alla media. In generale essi sopravvalutavano il consumo degli altri.

Rendere i giovani consapevoli dell'influenza esercitata dalla società e dalla pressione del gruppo, e dell'impatto delle credenze normative può consentire loro di meglio valutare e adeguare il proprio comportamento riguardo a queste questioni e di fronteggiare più efficacemente l'incitamento (vedi *proposte di attività 2 e 3*).

¹ I CUNNINGHAM, J.A.; WILD, T.C.; BONDY, S.J. e LIN, E. (2001).
Impact of normative feedback on problem drinkers: a small area population study.
J. Stud. Alcohol 62: 228-233.

Proposte di attività

I. Decodificatori di pubblicità



Obiettivi

Capire i meccanismi della pubblicità per l'alcol, che sfrutta i bisogni dei consumatori e trasmette il messaggio che il consumo di alcol è in grado di rispondere a queste esigenze e a portare un beneficio.

Conoscere le tecniche di persuasione impiegate dalla pubblicità.



Preparazione

- L'insegnante e gli allievi raccolgono pubblicità per l'alcol nelle riviste o spot televisivi (spesso disponibili in internet sui siti dei grandi fabbricanti di bevande alcoliche) e fotografano i manifesti. Secondo i mezzi a disposizione, gli allievi lavorano sulle foto o su un video.
- L'insegnante dà a ogni allievo una copia della scheda 1 (vedi *pagina 10*), che viene anche proiettata in classe.
- Con l'aiuto della scheda 1 prepara l'analisi di una pubblicità per un prodotto non alcolico.



Svolgimento

L'insegnante mostra l'analisi della pubblicità preparata in anticipo su un lucido. Con questo esempio può fornire informazioni che consentiranno ai gruppi di lavorare in modo autonomo.

Contributo dell'insegnante (scheda 1, pagina 10)

- Al punto 2 l'insegnante spiega il termine di gruppo mirato: le persone suscettibili di usare il prodotto, fascia di età, sesso.
- Al punto 3 spiega che cosa si intende per «bisogni e desideri» dei gruppi mirati, ad esempio: avere un prodotto di qualità, possedere molte informazioni sul prodotto, non spendere troppo, sentirsi al sicuro, sentirsi integrati, trascorrere tempo con gli amici, avere successo, innamorarsi, lasciarsi andare, divertirsi.
- Al punto 5 l'insegnante può aggiungere ragguagli sugli elementi da prendere in considerazione: musica, cantanti in vista, attori o sportivi celebri, esperti (p.es. birrai o viticoltori), ambiente (p.es. natura, città, appartamento, discoteca).

Gli allievi formano coppie o gruppi di tre. Ogni gruppo sceglie una pubblicità sull'alcol. In seguito i gruppi dispongono di tempo per discutere e compilare la scheda annotando le loro riflessioni principali in modo telegrafico. L'analisi viene poi presentata alla classe e discussa insieme. Si possono toccare le seguenti questioni.

- Gli allievi sono stati colpiti dalle pubblicità? Le trovano belle? Perché?
- Quali sono i gruppi mirati? (Se tutte le pubblicità sono su carta, possono essere attaccate a una parete classificandole per gruppi mirati: adulti, giovani, uomini, donne)
- Quali sono i bisogni evocati? Sono gli stessi in tutte le pubblicità o differiscono? L'alcol colma queste esigenze?
- Le pubblicità sono sufficientemente informative? Forniscono molti elementi sul prodotto?
- Quali mezzi e luoghi di diffusione sembrano essere stati scelti dall'agenzia di pubblicità e perché? Chi aveva già visto queste pubblicità prima dell'esercizio in classe? Dove?

Contributi dell'insegnante durante la discussione

- L'insegnante spiega con due esempi i tipi di strategia pubblicitaria: pubblicità incentrata sull'immagine e pubblicità incentrata sul prodotto (*informazioni al proposito sono contenute nei paragrafi «Tecniche pubblicitarie» e «Messaggi attrattivi» alla pagina 4*).
- L'insegnante può fare riferimento al fatto che alcuni studi dimostrano che bambini e adolescenti apprezzano particolarmente le pubblicità incentrate sull'immagine. Le reazioni della classe vanno in questa direzione?
- L'insegnante fotocopia le disposizioni legali in vigore: per quanto riguarda i superalcolici, per esempio, la pubblicità incentrata sull'immagine è vietata (*vedi capitolo «Che cosa dice la legge?» a pagina 3*). Perché una simile restrizione? Che ne pensano gli allievi?
- Durante la discussione del punto 6 della scheda, l'insegnante spiega che la pubblicità sull'alcol sottostà a precise restrizioni legali (*vedi capitolo «Che cosa dice la legge?» a pagina 3*). Le scelte strategiche proposte dai gruppi sono legali? Perché queste restrizioni legali? Che ne pensano gli allievi?

Variante

L'esercizio può anche fungere da base per un lavoro creativo. Gli allievi scelgono un gruppo mirato, riflettono sui suoi bisogni e, con l'aiuto della scheda di lavoro, creano un concetto pubblicitario (per esempio per un prodotto come un'automobile o una bevanda analcolica).

Il concetto può essere realizzato sotto forma di disegno o di video, oppure soltanto descritto sommariamente.

Altre indicazioni utili si trovano alle pagine 4, 5 e 6.

2. So quello che voglio



Obiettivi

Vivere l'esperienza della pressione del gruppo.

Esercitarsi a fronteggiare i tentativi di persuasione.



Preparazione

L'insegnante chiede ai ragazzi se hanno già vissuto situazioni in cui si sono lasciati persuadere a fare qualcosa contro voglia. Non è sempre facile dire di no. Solitamente in ogni

classe ci sono allievi convinti che non si potrà facilmente far loro cambiare idea. Uno o più volontari verificano fino a che punto riescono a resistere agli sforzi di persuasione dei compagni, opponendo loro argomenti solidi e strategie di resistenza.

L'insegnante spiega agli allievi quali ruoli devono assumere nel corso del tentativo di persuasione.

- a) Un/a volontario/a che vuole affrontare un tentativo di persuasione lascia l'aula per un momento.
- b) Nel frattempo quattro allievi si mettono d'accordo su un obiettivo di persuasione (p.es. fare "bigiare" una lezione, usare un bigino a un esame, rubare qualcosa a qualcuno, fumare una sigaretta, bere un alcopop). Segue una breve discussione sugli argomenti e le strategie da impiegare per convincere la/il compagna/o.
- c) Gli altri allievi si muniscono di carta e penna. Sarà loro compito osservare attentamente il tentativo di persuasione. Prenderanno nota dei mezzi di pressione verbali e non verbali impiegati dal gruppo per convincere la/il compagna/o e delle strategie che lei/lui applicherà per resistere alla pressione.



Svolgimento

Dopo alcuni minuti l'insegnante interrompe il tentativo di persuasione. Parleranno innanzitutto i partecipanti. Come si sono sentiti nei rispettivi ruoli? Che esperienze hanno vissuto? Quali sono stati gli argomenti più difficili da rifiutare? Quali i mezzi di pressione difficili da sopportare? Quali le reazioni più convincenti? In seguito gli altri allievi condividono le loro osservazioni sui mezzi di persuasione e sulle strategie di resistenza applicati nell'esercizio. Alla lavagna l'insegnante riepiloga le osservazioni con parole chiave.

L'esercizio può essere ripetuto due o tre volte con altri volontari e altri gruppi.

Per finire l'insegnante classifica alla lavagna tutti i mezzi di persuasione e le strategie di resistenza osservati e, se necessario, completa con gli esempi elencati qui di seguito.

MEZZI DI PERSUASIONE:

- **Minimizzare.** «Non è così grave.»
- **Idealizzare.** «È una figata.»
- **Escludere.** «Se non ci stai, non sei più dei nostri.»
- **Minacciare.** «Vedrai che cosa succede a chi non ci sta.»
- **Umiliare.** «Sei un fifone.»

Atteggiamenti non verbali:

- **Malmenare, spintonare la persona da persuadere o voltare le spalle.**

STRATEGIE DI RESISTENZA:

- **Confutare argomenti.** «Per me non è così. Sono di un'altra opinione.»
- **Parlare della pressione.** «Non mi faccio mettere sotto pressione, ci penso su con calma.»
- **Rispondere a tono.** «Perché è così importante che io ci stia?»
- **Porre limiti.** «Guarda, se la nostra amicizia dipende da questo, preferisco rinunciarvi.»

- **Proporre alternative.** «E se invece andassimo in piscina?»

- **Parlare dei problemi e dei rischi.** «Non mi va di star male.»

Atteggiamenti non verbali:

- **Tendere il palmo della mano in segno di rifiuto della pressione subita, guardare gli altri dritto negli occhi per conferire maggior peso alle proprie parole.**

Quando ci si sente spinti da altri a intraprendere qualcosa che non si desidera fare, può essere utile essere consapevoli dei mezzi di persuasione utilizzati da queste persone e disporre di alcune strategie di resistenza.

Si può anche tentare l'esercizio inverso. Che cosa osservano gli allievi quando una persona tenta di convincere quattro compagni a fare qualcosa contro voglia? Quali strategie vengono messe in atto? La persona sola riesce a esercitare pressione su un gruppo? Quali sono le esperienze vissute dalle due parti in questa situazione?

3. Lo fanno tutti



Obiettivi

Mettere in evidenza il fatto che spesso sopravvalutiamo il numero di adolescenti che hanno già consumato alcol o tabacco.

Riflettere sull'impatto delle percezioni e delle credenze sul nostro comportamento.



Preparazione

L'insegnante prepara copie del questionario da distribuire agli allievi (*scheda 2 a pagina 11*), tenendo nascosta la colonna di destra con le percentuali tratte dal sondaggio.



Svolgimento

L'insegnante distribuisce i questionari e chiede agli allievi di indicare la percentuale di 13-15enni che, secondo loro, consumano già tabacco e alcol. Dopo aver compilato i questionari, gli allievi divisi in gruppi confrontano le proprie stime e discutono brevemente su come sono giunti a quelle cifre. Poi, l'insegnante proietta i dati che mostrano il consumo effettivo da parte degli adolescenti in Svizzera. Sono cifre tratte da un sondaggio rappresentativo (Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni – Una statistica descrittiva dei dati del 2010 per il Cantone Ticino – Dipendenze svizzera).

Gli allievi discutono delle loro stime nel gruppo e prendono nota dei punti seguenti.

- Le stime sono inferiori o superiori alle cifre reali?
- Che influsso può avere il fatto di sopravvalutare o sottovalutare il numero di adolescenti che consumano alcol o tabacco?
- Che cosa colpisce di queste cifre? (differenza tra i sessi e le età)

I gruppi riassumono la loro discussione di fronte alla classe. Sono sorte riflessioni analoghe nei diversi gruppi? Se non è il caso, l'insegnante può sollecitare la classe a discutere sui vari punti di vista possibili.

Infine gli allievi riflettono sul proprio comportamento: esso cambierebbe se i loro coetanei che consumano alcol fossero più o meno numerosi? Se ne parla in classe e alla fine l'insegnante spiega quello che si sa sugli effetti delle credenze normative (*vedi il capitolo sull'argomento a pagina 5*).



1. Nome del prodotto: _____

2. A quale gruppo mirato pensate sia destinata questa pubblicità?

Gruppo mirato: _____

3. Pensate ora ai bisogni e desideri che contano per questo gruppo.

4. Questa pubblicità risponde ad alcuni di questi bisogni e desideri?

- Se sì, a quali e in che modo?

5. Chi o che cosa si vede nella pubblicità?

- Vengono fornite informazioni sulle qualità del prodotto?

- Viene descritta un'atmosfera, uno stato d'animo?

6. Se lavoraste per un'agenzia pubblicitaria, per mezzo di quali canali (televisione, cinema, riviste, internet, ecc.) diffondereste questo messaggio?

- Per esempio: dove andrebbero affissi i manifesti?

- Prima o dopo quali programmi televisivi andrebbe diffuso uno spot?

- In quali riviste andrebbe pubblicata un'inserzione e accanto a quali temi?

Scheda 2

Qual è la percentuale di adolescenti che consuma tabacco e alcol?

a) Qual è la percentuale di adolescenti che consuma tabacco almeno una volta a settimana?

Stima		Le cifre reali*	
	13 anni	15 anni	
Ragazzi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ragazzi 10.9% 20.6%
Ragazze	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ragazze 3.3% 18.8%

b) Qual è la percentuale di adolescenti che consuma alcol almeno una volta a settimana?

Stima		Le cifre reali*	
	13 anni	15 anni	
Ragazzi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ragazzi 12% 23.5%
Ragazze	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ragazze 6.7% 12.5%

c) Qual è la percentuale di adolescenti che sono già stati ubriachi almeno una volta?

Stima		Le cifre reali*	
	13 anni	15 anni	
Ragazzi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ragazzi 17.8% 35.3%
Ragazze	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Ragazze 14.2% 34.6%

* Le cifre sono tratte dall'Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni
– Una statistica descrittiva dei dati del 2010 per il Cantone Ticino – Dipendenze svizzera



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 1. / **L'alcol nella nostra società, ieri e oggi**
- Quaderno 2. / **L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione**
- Quaderno 3. / **Alcol e circolazione stradale.**
Conoscere i rischi e adeguare il comportamento
- Quaderno 4. / **Alcol ed ebbrietà, tra rischi e piacere**
- Quaderno 6. / **Perché si consuma l'alcol?**

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



6

Perché si consuma l'alcol?



Perché si consuma l'alcol? Alla domanda sono già stati forniti elementi di risposta nei precedenti quaderni. Abbiamo parlato del ruolo dell'alcol nella nostra società (*quaderno 1*), della ricerca del piacere (*quaderno 4*), dell'influsso della pubblicità e del desiderio di dare una determinata immagine di sé (*quaderno 5*). Sono tutti fattori in grado di contribuire al consumo di alcol. L'argomento è evidentemente vastissimo e non esistono risposte brevi e semplici.

- **Pagine 2-5:** informazioni di riferimento sui motivi che spingono al consumo di bevande alcoliche e che possono servire da punto di partenza per discussioni con gli adolescenti.
- **Pagine 6-7:** proposte di attività da svolgere in classe per invitare i giovani a riflettere su alcuni temi, incoraggiandoli a esaminare in modo critico i motivi del consumo e soprattutto le decisioni individuali sul bere. In un secondo tempo si possono aiutare i ragazzi a mettere in relazione i motivi e le modalità di consumo.

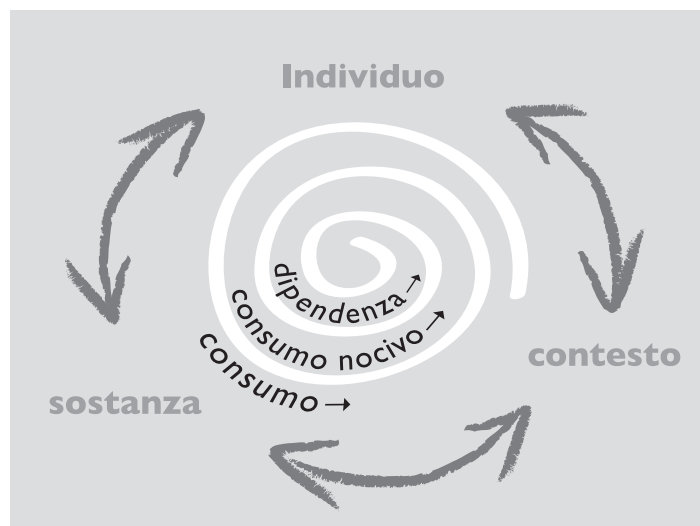
I fattori in gioco nel consumo di alcol

Sul consumo di alcol influiscono elementi molteplici. Le concause non vanno cercate soltanto nella persona che consuma: anche l'alcol stesso e il contesto, per esempio il ruolo dell'alcol nella nostra società o le condizioni strutturali come le disposizioni legali, esercitano un'influenza.

Che cosa significa consumare alcol?

Esistono diversi modi di consumare. Consumare può voler dire provare una volta tanto oppure bere regolarmente, ma senza problemi. Può però anche trattarsi di un consumo occasionale o cronico a rischio, se non addirittura di una dipendenza. Le cause/ragioni di queste diverse modalità di consumo sono molteplici, ma sono comunque legate al modello descritto di seguito.

Il fatto di consumare alcol con moderazione, in maniera eccessiva, o di sviluppare una dipendenza è legato alle particolarità di ciascun individuo, al contesto e al tipo di bevanda. Questi fattori si influenzano a vicenda. Gli effetti dell'alcol possono variare secondo lo stato di salute o le caratteristiche genetiche. Il proprio rapporto con gli effetti dell'alcol può a sua volta condizionare il consumo. Anche l'ambiente sociale può influenzare in diversi modi il comportamento e quindi l'approccio all'alcol.



Anche un forte bisogno di emozioni intense può condurre ad un consumo pericoloso di alcol.

Qui di seguito qualche esempio di caratteristiche che possono avere un influsso sul consumo.

- **Individuo.** Livello di informazione, salute, esigenze, desideri, personalità, attitudini, disposizioni genetiche, esperienze di vita ecc. Tutti questi fattori possono influire sul consumo. Ad esempio una buona autostima, una bassa propensione al rischio, la capacità di affrontare i problemi proteggono da un consumo problematico di alcol. Un'insufficiente conoscenza dei rischi, l'incapacità di gestire i conflitti, un forte bisogno di emozioni intense (sensation seeking) sono esempi di fattori che possono condurre a un consumo pericoloso di alcol.

Quando una persona si aspetta che l'alcol l'aiuterà a sentirsi meglio, può essere invogliata a consumarne di più. Una simile aspettativa dipende dalla propria esperienza, dal grado di informazione, da quanto si osserva negli altri, ecc.

- **Sostanza.** Possono influenzare il consumo anche l'effetto prodotto dall'alcol, la sua accessibilità (come vi si accede, quanto costa), il sapore, il volume ingerito, ecc. Meno

l'alcol è caro, più è accessibile e più elevata è la probabilità che una persona ne consumi. L'alcol è inoltre una sostanza che può condurre a una forte dipendenza: più se ne beve, più la probabilità di diventare alcolodipendenti è grande.

• **Contesto.** La società (valori, culture ecc.), la situazione familiare e professionale, ecc. possono pure influire. La presenza di persone di riferimento capaci di porre dei limiti, un buon ambiente scolastico o professionale riducono il rischio di un consumo problematico. Prospettive di sviluppo scarse o sfavorevoli, l'assenza di relazioni di amicizia fidate sono esempi di situazioni suscettibili di aumentare il rischio di un consumo nocivo.



Motivi di consumo

Come abbiamo visto esistono molte ragioni per cui si consuma alcol. Per quanto riguarda i giovani vanno tenuti presente anche i motivi presentati qui di seguito.

La ricerca sui motivi di consumo ipotizza che le persone bevono alcol allo scopo di ottenere determinati effetti. I motivi vengono attualmente classificati in due categorie: in funzione della valenza (positiva o negativa) e della fonte (interna o esterna rispetto all'individuo) degli effetti attesi. La valenza positiva indica che stati emotivi neutri o positivi vengono amplificati in maniera favorevole, quella negativa che si attenuano o evitano sentimenti negativi. Combinando questi criteri si ottengono quattro insiemi (vedi tabella).

	Valenza positiva	Valenza negativa
Interni rispetto all'individuo	Motivi di rafforzamento Sono collegati con lo stato interiore della persona e dovrebbero provocare sentimenti positivi. Esempi: Ho bevuto alcol ... perché mi piacciono le sensazioni che provoca; ... per ubriacarmi; ... semplicemente perché così mi diverto ecc.	Motivi di coping (sopportare sentimenti ed emozioni negative) Sono collegati con le condizioni interiori della persona e dovrebbero attenuare i sentimenti negativi. Esempi: Ho bevuto alcol ... perché mi aiuta quando sono giù di corda o nervosa/o; ... per tirarmi su quando sono di malumore; ... per dimenticare i miei problemi, ecc.
Esterni rispetto all'individuo	Motivi sociali Sono collegati con la situazione e dovrebbero provocare sentimenti positivi, come quando si beve per festeggiare con gli amici. Esempi: Ho bevuto alcol ... per apprezzare meglio una festa; ... perché è più divertente quando sono in compagnia; ... affinché le feste riescano meglio, ecc.	Motivi di conformità Sono collegati con le condizioni esterne e dovrebbero permettere di evitare sentimenti negativi, come bere per non essere emarginati da un gruppo. Esempi: Ho bevuto alcol ... perché voglio fare parte di un determinato gruppo; ... per essere apprezzata/o dagli altri; ... per non sentirmi esclusa/o ecc.

Motivi di consumo tra gli adolescenti

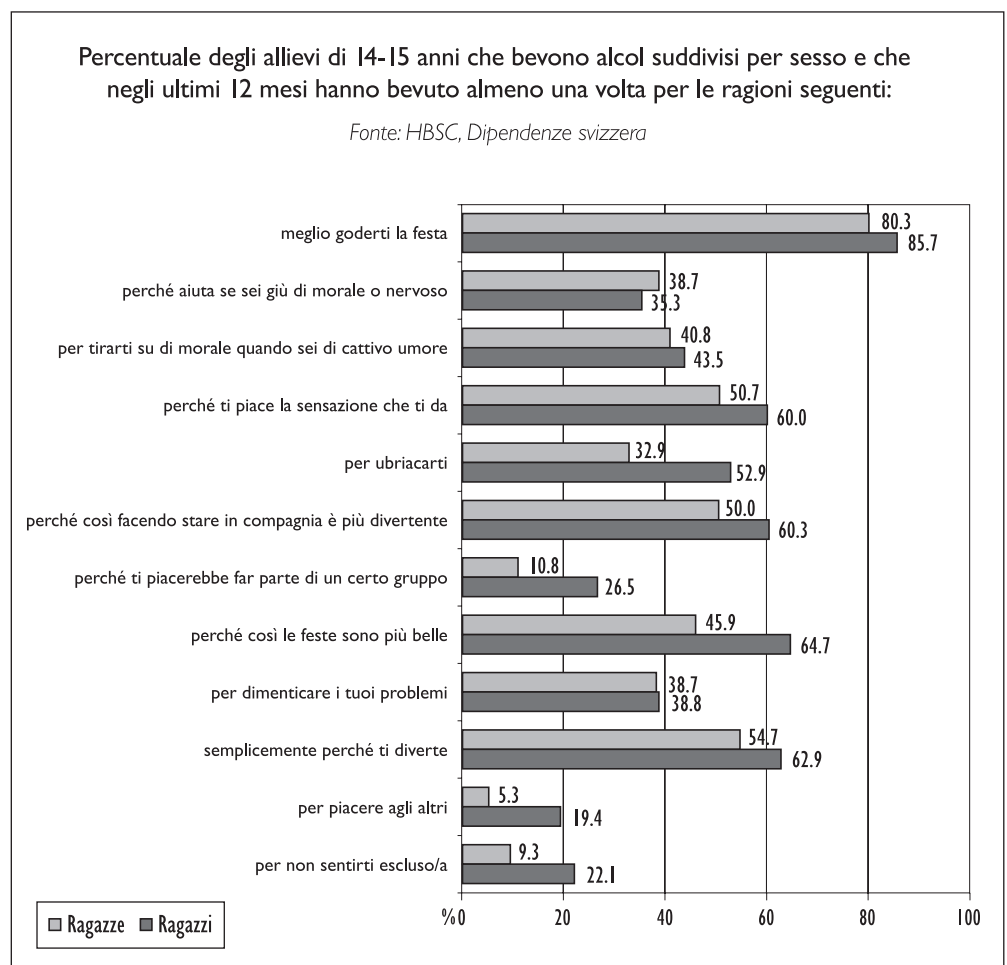
Interrogati sulle ragioni del consumo di alcol, i 14-15enni citano soprattutto motivi sociali e di rinforzamento: “per godersi una festa” (82.9%), “semplicemente perché ti diverte” (58.6%), “perché ti piace la sensazione che ti dà” (55.2%). I motivi di “coping” (per esempio “per confortarmi quando sono di cattivo umore”) sono ritenuti da più del 35% dei 14-15enni che hanno bevuto alcol durante gli ultimi 12 mesi. I motivi di conformità come: “per piacere agli altri”, “per non sentirsi escluso” e “perché ti piacerebbe far parte di un certo gruppo” sono ritenuti ciascuno da almeno il 12% dei 14-15enni (dall’articolo “Condotte a rischio e uso di sostanze dei giovani ticinesi”, Rivista Dati, settembre 2012).

Le ragioni del consumo dipendono da una serie di aspetti. Sapere quali di questi sono determinanti dipende anche dalla situazione. Inoltre più i motivi sono numerosi, più il consumo è elevato.

Ci sono differenze riconducibili al sesso. I motivi sociali sono maggiormente presenti tra i ragazzi che tra le ragazze. Per i motivi di coping vale il contrario. Esistono altre differenze fra i sessi per quanto riguarda le ragioni che inducono a consumare alcol. Alcuni sondaggi hanno evidenziato che le ragazze talvolta considerano bere un segno di parità di diritti. Secondo altri studi, i maschi sono più inclini a pensare che il consumo di alcol renda “ganzi” e che qualcuno che sopporta bene l’alcol sia forte.

Grafico: Ragioni per bere alcol (in percento delle persone interrogate) secondo adolescenti femmine e maschi di quattordici e quindici anni

(HBSC, Dipendenza Svizzera - Una statistica descrittiva dei dati del 2010 per il Cantone Ticino).



Motivi specifici di consumo di alcol tra gli adolescenti

Alcuni motivi valgono per gli adolescenti e per gli adulti (p.es. festeggiare, rilassarsi). Ci sono però anche motivi tipicamente adolescenziali, relativi alle fasi di sviluppo. Per esempio, il consumo di alcol e di altre droghe può servire a mostrarsi adulti, ma anche a dar prova di anticonformismo; può pure trattarsi di una reazione allo stress dovuto al

processo di sviluppo. Un comportamento a rischio moderato può essere adottato per gestire alcuni fattori legati allo sviluppo e ad ampliare le proprie competenze. Infine molti autori considerano che imparare a gestire l'alcol faccia parte del processo di sviluppo.

Motivi di non consumo tra gli adolescenti

Tra i motivi che inducono gli adolescenti a non fare uso di alcol, quello menzionato più di frequente è che «fa male alla salute». Altri argomenti sono i seguenti: «non desidero ubriacarmi», «costa troppo», «non mi piace il sapore», «i miei genitori non lo approvano o lo vietano», «sono troppo giovane» (sondaggio HBSC, ISPA, 2002).

Motivi e modalità di consumo

Il rischio di un consumo problematico è diverso da una persona all'altra e dipende dalle ragioni per cui si beve.



Se l'alcol serve ad aumentare il benessere (motivi di coping o di rafforzamento), il rischio di passare a un consumo elevato è maggiore che in caso di motivi sociali o di conformità.

- Per quanto riguarda i motivi di coping, quando si desidera liberarsi da sentimenti negativi, il consumo è piuttosto elevato.
- Anche in presenza di motivi di rafforzamento, esiste un rischio di consumo elevato, in particolare se si beve allo scopo di ubriacarsi, atteggiamento tipico di un contesto sociale preciso, specialmente festivo. È raro che gli adolescenti si ubriachino da soli.
- In generale pare che gli adolescenti che bevono per motivi di conformità abbiano un consumo piuttosto moderato. Ciò dipende però in gran parte dal contesto: se conformarsi significa bere tanto quanto gli altri, può anche accadere che il consumo sia importante.

La tabella seguente espone in altro modo i rapporti tra motivi e modalità di consumo. Non è una rappresentazione esaustiva, bensì la descrizione di tendenze. Per esempio, un motivo che spinge a un consumo eccessivo può anche condurre a un consumo cronico importante.

Modalità di consumo	Esempi di motivi probabili di consumo
Provare	Curiosità, appartenenza
Consumare per il piacere	Esperienza gustativa, vivere una situazione particolare, appartenenza
Bere fino a ubriacarsi	Apprezzare la sensazione di ebbrezza, disinibirsi, cercare l'ubriachezza o l'evasione, dimenticare i problemi
Consumo cronico elevato	Dimenticare i problemi, cercare di evadere, gestire lo stress
Dipendenza	Bisogno di consumare, perdita della libertà di scelta

Proposte di attività

I. Associazioni legate al consumo e al non consumo

Obiettivi

- Rendersi conto che il consumo e il non consumo rispondono a ragioni e motivi disparati.
- Rendersi conto che le situazioni esercitano un influsso significativo sulla scelta di consumare o meno alcol.
- Trovare i legami tra ragioni/motivi di consumo e i rischi che ne derivano.
- Discussione sulle differenze tra i sessi.

Svolgimento

Suggeriamo di fare questo esercizio separando femmine e maschi. Durante l'attività gli allievi cercano le ragioni e i motivi di bere alcol o di non berlo.

Dopo aver formato dei gruppi, i ragazzi scrivono in mezzo a un grande foglio «perché si beve l'alcol?». Su un altro foglio si scrive «quali sono le ragioni per non bere alcol?». Intorno a queste domande, gli allievi scrivono le associazioni che vengono loro in mente.

Sulla base di quanto scritto, tutta la classe discute poi delle occasioni e delle ragioni del consumo di alcol. L'ideale sarebbe riassumere i risultati alla lavagna e discuterne in seguito. Per lanciare il dibattito, ci si può servire delle domande seguenti.

Per la domanda «perché si beve l'alcol?»

- Quali sono le ragioni evocate più frequentemente? Perché?
- Quali sono le situazioni evocate?
- Fino a che punto si beve per il piacere? (discutere delle ragioni/dei motivi)
- Quando il consumo diventa un problema? (discutere delle ragioni/dei motivi)
- Alcuni motivi possono essere più rischiosi di altri? Perché?

Per la domanda «quali sono le ragioni per non bere alcol?»

- Quali sono le ragioni per astenersi in maniera generale dal consumo di alcol?
- Sono legate al fatto di guidare?
- L'età è un criterio preso in considerazione?
- In quali situazioni ci sono ragioni supplementari per rinunciare all'alcol?

Se la classe ha lavorato dividendosi secondo il sesso, i risultati vanno discussi anche tenendo presenti eventuali differenze tra femmine e maschi. Se ci sono differenze, che ne pensano le ragazze? E i ragazzi?

CREDIMI FIGLIULO: QUI
L'AMBIENTE ALTAMENTE
INFIAMMABILE È DAVVERO
UN'OTTIMA RAGIONE PER NON
CONSUMARE ALCOL.



2. Un ventaglio di ragioni per consumare

Obiettivi

- Rendersi conto che il consumo presuppone motivi anche molto diversi.
- Trovare i legami tra ragioni/motivi di consumo e i rischi che ne derivano.

Svolgimento

Gli allievi leggono, individualmente o in gruppo, la scheda «Perché mai si consuma l'alcol?» e ne seguono le consegne.

I risultati vengono commentati dalla classe. L'insegnante redige un elenco di quanto gli allievi considerano «ok» e di quanto trovano invece discutibile. La classe è invitata a riflettere sulle seguenti domande: quali motivi sono più rischiosi in relazione al consumo di alcol? Perché potrebbero esserci ragioni che spingono certe persone a bere di più e altre che invece riducono il rischio di bere troppo? Che significano queste differenze? Che cosa significa consumare per il piacere? Che cosa significa consumare per rilassarsi?

In internet si discute su ogni sorta di argomento, per esempio sulle ragioni per cui si consumano bevande alcoliche. I seguenti messaggi sono stati presi da forum in rete.

1. Prima di tutto, sottolineate i termini che fanno riferimento alle ragioni che spiegano il consumo di alcol.

2. Poi, sottolineate con un colore le ragioni che vi sembrano «ok» e con un altro colore quelle che vi paiono discutibili.

«Ci sono molte ragioni per cui si consuma alcol. Io ho bevuto a lungo per avvertire gli effetti dell'alcol e sentirmi in modo diverso. Era una soluzione a breve termine ai miei problemi: il più delle volte mi ha portato a problemi maggiori.»

(Randy G)

«La gente beve per le ragioni più disparate, ma di solito più che altro per divertirsi... L'alcol toglie le inibizioni e ti sblocca. Può essere un bene o un male. Puoi diventare il centro dell'attenzione a una festa, ma ti può anche rendere vulnerabile. C'è chi beve per evadere, chi per dimenticare i problemi e le angosce. Alcuni adulti bevono semplicemente un bicchiere di vino al giorno. Pare faccia bene alla salute.»

(DeepBreath)

«1. Alcune persone pensano di aver bisogno dell'alcol per divertirsi, per essere rassicurate.
2. Per dimenticare, per alleviare un dolore.
3. A causa della pressione degli altri, quando si ha l'impressione che tutti bevano.
4. Perché non sanno che può essere nocivo.»

(Saoirse)

«Perché esiste.»

(Delta)

«Personalmente mi piace bere per varie ragioni. È una tradizione, è buono, è un rituale, un momento di condivisione, e non posso negare che mi piace bere anche perché l'alcol mette di buonumore.»

(Damon A.)

«Per dimenticare i problemi, sentirsi meglio, fare come gli altri. Perché si pensa che è bello, che fa piacere, che permette di rilassarsi dopo il lavoro. Per poter attribuire all'alcol la responsabilità dei propri errori.»

(Jennifer)

«La maggior parte delle volte per ragioni sociali (amici, incontri ecc.). Ma molte persone sono dipendenti e bevono perché per loro è l'unico modo di affrontare la giornata.»

(Jackie)

«L'alcol disinibisce. Quando ci si trova in gruppo e si beve, l'alcol abbatte le barriere sociali. In quantità moderate, aiuta a rilassarsi.»

(Colin- why?)

«Ci sono tante ragioni per bere... Certe volte l'alcol ti aiuta ad avere successo con le ragazze (anche se, personalmente, non lo consiglio).»

(JAM)



Altri strumenti e informazioni sul tema dell'alcol

Nella stessa collana:

- Quaderno 1. / **L'alcol nella nostra società, ieri e oggi**
- Quaderno 2. / **L'alcol nel corpo, effetti ed eliminazione**
- Quaderno 3. / **Alcol e circolazione stradale.**
Conoscere i rischi e adeguare il comportamento
- Quaderno 4. / **Alcol ed ebbrietà, tra rischi e piacere**
- Quaderno 5. / **Alcol e pubblicità, dall'incitamento al consumo**

Tutte le guide pratiche sono scaricabili gratuitamente dal sito
www.dipendenzesvizzera.ch



www.alcolnelcorpo.ch

Lo strumento in linea *L'alcol nel corpo* illustra gli effetti dell'alcol sul cervello e sugli altri organi. Proposte didattiche e ludiche permettono agli allievi di approfondire le loro conoscenze.



Altro materiale gratuito:

- *In-dipendenze – Alcol.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *In-dipendenze – Alcol e circolazione stradale.* ⇒ Informazione per gli adulti.
- *Alcol, parliamone con i giovani.* ⇒ Qualche pista per i genitori.

Questi opuscoli e altri sussidi didattici possono essere ordinati a

Radix Svizzera Italiana
info@radix-ti.ch
www.radixsvizzeraitaliana.ch



Siti:

www.radixsvizzeraitaliana.ch ⇒ informazioni sulle dipendenze per i giovani e gli adulti
www.dipendenzesvizzera.ch ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

Edizione originale a cura di

Dipendenze Svizzera
Av. Louis- Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana
ottobre 2012



RADIX SVIZZERA ITALIANA