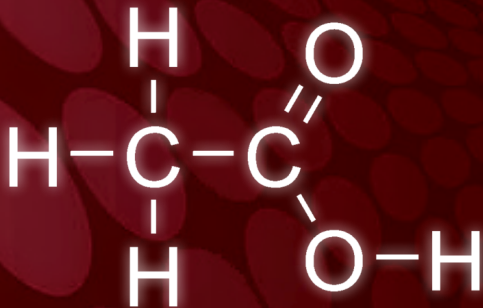


alcohol



Quando si usano sostanze
psicoattive,
anche se naturali, e' molto
importante sapere cosa si
sta facendo.

Ogni individuo reagisce
diversamente: conosci te
stesso, il tuo corpo, le
tue risorse.

Non assumere mai alcuna
sostanza se non stai bene
mentalmente o fisicamente.

COS'E'

Soffermandosi ad osservare gli usi degli italiani, ci accorgeremmo che la sostanza psicoattiva più utilizzata è l'alcool, ma che, a differenza di altre sostanze, esso è riuscito a rimanere fino ad oggi ben saldo nella nostra cultura e ad essere socialmente accettato. Basti pensare che il comportamento di un ubriaco è diversamente giudicato da quello di un cosiddetto "drogato".

Suddividiamo le sostanze alcoliche per averne una più chiara visione.

Il vino, ottenuto dalla fermentazione del mosto, può avere una gradazione in media sul 9-10 %, i metodi di lavorazione

sono differenti a seconda del prodotto finale: vini fermi, frizzanti, spumanti, ecc.. La birra è di antiche origini e si ottiene dalla fermentazione del malto d'orzo addizionato all'acqua e al luppolo. Se ne distinguono tre principali tipi: normale (gradazione alcolica 3%), al malto (g.a. 3,5 %) e doppio malto (g.a. superiore al 4 %). Continuando arriviamo agli aperitivi, i quali sono a base di vino trattato con sostanze amaricanti (che rendono amaro) e coloranti; la gradazione è del 12 %.

Infine ci sono i prodotti di distillazione, tra i quali quelli ottenuti dal vino: come il Brandy (45 %) e l'Acquavite (40-80 %); ma anche il Rhum, ricavato dalla canna da zucchero

(40-60 %) e la Vodka, dall'orzo e dall'avena (42-50 %).

In un bicchiere di vino e in un bicchierino di superalcolico sono presenti circa 12 grammi di alcol, in un boccale di birra piccola 8 grammi.

STORIA

Queste bevande si ottengono dalla fermentazione di diversi prodotti organici (segale, luppolo, miele, uva, cactus, ecc.) e comparvero sulla terra in epoche assai lontane.

Sono state rinvenute tracce di vino sul fondo di un'anfora risalente a 5000 anni fa, mentre gli Assiri conoscevano già la birra

mille anni prima della nascita di Cristo.

Per molte popolazioni antiche che ripudiavano l'acqua, ritenuta causa di malattie, gli alcolici (talvolta più blandi di oggi) erano essenziali per dissetarsi, ma anche importanti per integrare le diete povere, con il loro alto contenuto di calorie; venivano inoltre utilizzati anche come medicinali o disinfettanti.

La loro grande importanza nelle epoche remote è leggibile nei miti e nei riti religiosi giunti fino a noi: le divinità pagane di Bacco (presso i Romani era il dio della vite, del vino e dell'ebbrezza) e Dioniso (corrispondente greco di Bacco). Altro esempio del significato simbolico e religioso che questa

sostanza ha assunto è il ruolo che il vino ha da sempre nel rito dell'Eucarestia.

EFFETTI PSICOATTIVI

Sul tema dell'alcol esistono "leggende metropolitane" nonché interessi economici che viziano la corretta informazione. Un'analisi critica delle fonti permette una conoscenza più approfondita.

Le bevande alcoliche agiscono sul sistema nervoso centrale (SNC), con un'azione denominata "bifasica", in quanto a piccole dosi l'alcol ha effetto euforizzante e stimolante, mentre a dosi maggiori l'effetto diviene ipnotico e depressivo.

RISCHI A BREVE TERMINE

L'uso di alcool causa problemi di concentrazione e coordinazione motoria, tali condizioni sono sfavorevoli per chiunque provi a guidare automezzi, costituendo un reale pericolo per se stessi e per gli altri. Non è possibile sostenere quale sia la quantità giusta per tutti, perché tale quantità dipende dall'abitudine e dalla tolleranza del soggetto. Di solito si indica con un bicchiere di vino a pasto o un bicchierino di superalcolico alla fine dello stesso come quantità accettabile; in realtà basta poco per oltrepassare il limite di 0,5 grammi di alcol per ogni litro di sangue e farsi ritirare la patente, in seguito al test dell'etilometro.

I RISCHI FISICI

- A BREVE TERMINE

L'intossicazione acuta da alcol (ubriachezza) provoca disturbi di diversa gravità: dal vomito fino al coma etilico, conseguenza estrema della depressione del sistema nervoso centrale che può provocare perfino la morte.

- A LUNGO TERMINE

L'assunzione prolungata nel tempo di alti dosaggi di alcol porta all'intossicazione cronica, la quale può colpire anche persone che non si ubriacano mai: ciò che conta, infatti è la quantità complessiva di sostanza

ingerita durante l'esistenza.

I principali disturbi dell'intossicazione cronica interessano: il sistema nervoso centrale (atrofia muscolare, nefriti, disturbi della memoria), il fegato (cirrosi epatica) e l'apparato digerente (gastriti, enteriti e infiammazioni del pancreas). Col tempo si verificano anche danni irreversibili ai tessuti e gravi disturbi mentali.

Nell'assunzione di alcolici è presente la componente della TOLLERANZA per cui sono necessarie somministrazioni sempre più massicce di alcol al fine di raggiungere il livello d'ebbrezza desiderato.

L'ingente assunzione di alcol, se prolungata, può portare a fenomeni di dipendenza

fisica e psicologica: la dipendenza FISICA è presente in una minoranza di consumatori (5% in Italia) e la sindrome d'astinenza si manifesta con tremori alle mani e nervosismo fino ad arrivare a casi estremi in cui si hanno delirio, allucinazioni e convulsioni ("DELIRIUM TREMENS" in qualche caso mortale). La dipendenza PSICOLOGICA e' molto forte, rinforzata anche da fattori culturali che nel nostro paese considerano l'alcol un complemento necessario dei pasti e di molti eventi sociali.

TUTELATI, RIDUCI IL RISCHIO

- Evita di bere a stomaco vuoto e tieni conto che l'assorbimento dell'alcol è rallentato da

alcuni alimenti, come formaggio, carne e uova.

- Evita in modo tassativo di assumere alcol se stai usando psicofarmaci, una quantità innocua di entrambi può trasformarsi in una miscela molto pericolosa.

- Evita di assumere alcol se stai usando farmaci, l'associazione altera l'effetto del farmaco e aumenta la pesantezza degli effetti collaterali.

- Evita in modo tassativo di bere alcolici se hai patologie al fegato, al tubo digerente o al cuore.

- Prima di metterti alla guida dopo aver bevuto aspetta...

Un semplice bicchiere può alterare significativamente i riflessi.

- Bevi molto lentamente, la sbronza infatti è lenta a sopraggiungere; il fegato deve avere il tempo di filtrare per cui gli effetti non arrivano subito ma progressivamente.

- Non mixare i vari tipi di alcol, perché in questo modo aumentano di molto gli effetti spiacevoli.

- Cerca di non mixare alcol con altre droghe, aumentano esponenzialmente gli effetti

collaterali. Se mixato con neurodepressivi (es. ketamina, oppiacei) aumenta il rischio di deprimere eccessivamente il SNC. Se mixato con eccitanti (es. speed, MDMA) è più facile raggiungere il coma etilico ed esasperare gli effetti negativi delle altre sostanze.

- Se sei incinta evita di bere, l'uso massiccio di alcol può causare al feto la sindrome alcolico-fetale che provoca nel bambino insufficienza mentale permanente e diversi altri problemi psicofisici.

- Se bevi usa la testa, ci guadagna la salute e l'estetica.

SE QUALCUNO SI SENTE MALE

Portalo in un posto fresco, rinfrescalo con panni bagnati e cerca di fargli bere acqua per contrastare la disidratazione, se la situazione non migliora chiama subito l'ambulanza e spiega ai medici cosa è successo e (se lo sai) cosa ha assunto.



LA CAROVANA O.N.L.U.S
Via Pellizza da Volpedo, 30
Bologna - tel. 051-494721
www.lacarovanacoop.com

Si ringrazia per la collaborazione
e la fornitura di testi U. P. Reggio Emilia

