



► 10 Ottobre 2015

GIOIA! **anteprima**



# Io bevo perché...

... mi aiuta a entrare in relazione con il mondo. Per fare una bravata.

Per sentirmi grande. **Una giornalista di Gioia! ha indagato a fondo su adolescenti e alcol: ne è nato un libro. Con tutte le cose che i nostri figli non ci dicono**

di Alessandra Di Pietro



GETTY IMAGES



**In libreria**  
Il gioco della  
bottiglia,  
di Alessandra  
Di Pietro, Add,  
pp. 256, € 14.



**«Siamo quattro amiche  
single.**

**Ma dal  
primo bicchiere scatta  
la serata. Se no come  
faccio a fare la  
gattamorta coi ragazzi?»**

**«Sono la figlia perfetta: studente modello, ballerina di talento, un bravissimo ragazzo per fidanzato.** Alla maturità – ho ancora 17 anni – prendo 100 e lode: da grande voglio fare il medico. Faccio il test d'ingresso, ma non sono ammessa. È un crash impreveduto che fa crollare il mio castello. In un solo colpo. Lascio il mio ragazzo e inizio a vedere le mie ex compagne di liceo. Ogni sera. Siamo quattro ragazze single con un solo mantra: usciamo e ci ubriachiamo. Senza un cocktail in mano, non parliamo neanche tra di noi, ma dal primo bicchiere scatta la serata. L'alcol è il mio schermo per entrare in relazione con il mondo. Ogni sera sono aperitivi, vino, cocktail e shottini che salgono prima. Altrimenti come faccio a fare la gattamorta e dire a un ragazzo che mi piace? In discoteca ballo come una pazza e mi scelgo un maschio: non dentro al locale, andiamo in macchina, hai il preservativo? Nove su dieci è no, ma non mi importa, sono le due di notte, adesso voglio solo lui».

Lola vive così per un anno intero, sentendosi vera e felice dentro questo *mood* alcolico. Poi una mattina l'allegria diventa oppressione, molla le amiche ma l'angoscia resta, continua a bere ma da sola, si autoprescrive psicofarmaci rubandoli in casa, sta malissimo, chiede aiuto e con uno psicanalista dopo sei mesi riprende in mano la sua vita. Dall'alcol i ragazzi ne escono, anche se sarebbe meglio non entrarci proprio, le ragazze ancora di più.

**Dice Carmela Lo Guercio,** docente di Gastroenterologia dell'Università Federico II di Napoli: «Nel corpo ancora in crescita manca, o funziona a bassissimo regime, l'enzima che serve a metabolizzare l'alcol; il fegato e l'apparato digerente che per primo è investito dall'assorbimento sono esposti a un rischio altissimo, il cervello è in crescita dunque è saggio non interferire. "Zero alcol" è l'unica racco-

mandazione possibile per i ragazzi e ancora di più per le ragazze: hanno una minore capacità di smaltimento, anche a causa della composizione fisica con meno liquidi. Il consumo regolare porta a un'interferenza con il funzionamento ormonale, c'è il rischio di lesioni al seno. E bere prima del menarca può ritardarlo».

**Secondo i dati Espad** (indagine europea che coinvolge circa 40 Paesi), in Italia due milioni di studenti negli ultimi 12 mesi hanno bevuto almeno una volta alcol, il 55 per cento di loro l'ha fatto meno di dieci volte, quasi 400.000 (il 20 per cento) una volta al mese, per circa 500.000 il consumo è stato più assiduo, fino a 20 volte o più durante l'anno. È allarme? Se consideriamo la raccomandazione "zero alcol per i minori" dell'Organizzazione mondiale della sanità (l'Italia si adegua, dal 2012 è vietata la vendita agli under 18), anche un solo minore che beve è uno di troppo.

Se vogliamo, invece, bagnarci nella realtà, confrontiamo queste cifre con il resto dell'Europa. Lo chiediamo a Franca Beccaria, sociologa torinese cofondatrice dell'Istituto Ecletica, autrice di *Alcol e giovani. Riflettere prima dell'uso* (Giunti): «Tra i quindicenni italiani il 14 per cento delle ragazze e il 19 per cento dei ragazzi afferma di essersi ubriacato due o più volte nel corso della propria vita, dato molto inferiore alla media europea (che è 29 per cento per le femmine e 34 per cento per i maschi)». E se consideriamo il *binge drinking*, ovvero bere più di cinque alcolici nella stessa sera? **«Tra i quindicenni, il 35 per cento lo ha fatto almeno una volta nell'ultimo mese, dato vicino alla media europea del 39 per cento,** ma a significativa distanza da danesi, sloveni e inglesi che vanno oltre il 50». Dunque



gli italiani bevono e si ubriacano, ma meno dei coetanei europei. Dal suo punto di osservazione, perché ai più piccoli piace l'alcol? «Oggi come ieri, chi beve lo fa per divertirsi, stare insieme, socializzare: la maggior parte di loro non ha conseguenze gravi da questo comportamento, è importante dirlo. Aggiungo: il 44 per cento degli adolescenti non beve e gli astemi crescono ovunque, anche nell'alcolica Finlandia».

**Non viviamo in un mondo perfetto.** Non basta dire ai ragazzi che l'alcol fa male perché smettano di berlo (e non dovrebbe sorprenderci, basta guardare a noi adulti, forse siamo esenti da golosità, vita sedentaria, sigarette e aperitivi sotto casa?). Allo stesso modo però, gli adolescenti sono così malleabili da essere reattivi anche agli input positivi. I migliori risultati sono registrati nelle scuole dagli interventi di *peer education* (i più grandi adeguatamente formati che educano i più piccoli) e dal potenziamento delle abilità emotive e sociali, come accade con *Unplugged*, programma europeo che ha l'obiettivo di ritardare la prima volta e potenziare la resistenza alla pressione dei coetanei (*eudap*.

**«Non basta dire agli adolescenti che l'alcol fa male perché smettano di berlo. L'educazione emotiva è il più grande strumento del ragazzo più grande»**

*net*). Funziona? Sì. I risultati sono misurati: chi lo frequenta ha una probabilità fino al 30 per cento in meno di fumare, bere e ubriacarsi.

**E noi genitori, invece, che cosa possiamo fare?** Federico Tonioni, psicanalista, ultimo suo libro *Gli adolescenti, l'alcol e le droghe. Come evitare ai nostri figli di cadere nella dipendenza* (Mondadori) consiglia di sgomberare il nostro sguardo dall'ansia: «Ci sono due parametri su cui possiamo tarare la nostra preoccupazione: qualità e quantità delle relazioni con i coetanei. Se sono presenti, vitali e coinvolgenti, va tutto bene. Allertiamoci se i nostri figli non raccontano le loro bevute – la riluttanza a parlarne è segno di un rapporto esclusivo e pericoloso – se sono irascibili, aggressivi, insonni e l'alcol diventa una sorta di medicina e non più la bravata di una sera. A quel punto però, non focalizziamoci sulla sostanza, ma sui disagi che vorrebbe combattere». Continua l'esperto: «Il mestiere di adolescente vuol dire disobbedire. Ogni ragazzo o ragazza ha il diritto di far preoccupare i genitori entro certi limiti che stabilisce nell'incontro con loro, è un modo sano di prendere la distanza. Nostro compito è provare a fidarci, tenendo presente che spesso i nostri figli sono migliori di come li immaginiamo».

