

Quanto hai bevuto?

Consigli pratici e realistici per evitare (o affrontare) le sbronze colossali dei figli il sabato sera

Se avete un figlio o una figlia under diciotto e siete preoccupati da possibili ubriacature, sappiate che non c'è un rimedio, una regola o un trucco sicuro per evitarlo ma esistono alcuni comportamenti utili per contenere il danno sperando di far rientrare i nostri figli nel cinquantacinque per cento che beve meno di una volta al mese, tenendoli alla larga dagli ottocentotrentamila minori che negli ultimi trenta giorni hanno fatto almeno una volta "binge drinking": ovvero cinque birre o cinque shottini uno dietro l'altro (dati europei Espad). La scarsa attenzione di un sedicenne sui danni dell'alcol al fegato, al cervello o al tratto intestinale non ci esime dall'informarlo - l'alcol è inserito nel Gruppo 1 delle sostanze cancerogene certificate dall'Agenzia internazionale della Ricerca sul Cancro (Iarc) - ma riflettiamo sul fatto che spesso la discussione avviene a tavola mentre beviamo il Vermentino di Gallura ghiacciato, incarnando noi stessi la contraddizione in cui viviamo: l'alcol, come il tabacco, è la prima sostanza psicoattiva che i figli incontrano in casa, è legale per gli adulti ma non per i minori (è vietato vendere e somministrare alcol agli under 18 dal 2012), ma soprattutto l'imprinting del suo consumo è, salvo rari e gravi casi di alcolismo familiare, sempre legato a momenti di gioia: matrimoni, nascite, vittorie.

Questa immagine ci serve a capire la complessità (inefficacia?) del discorso proibizionista fondato sul "fa male" quando poi noi genitori per primi beviamo con soddisfazione ma, tornando a quella tavola, ci permette invece di applicare il primo comportamento utile: essere testimoni per i nostri ragazzi di un consumo moderato durante il pasto, fermarsi a un bicchiere per le donne, farsene al massimo due per gli uomini (secondo le indicazioni del basso rischio dell'Organizzazione mondiale), non abusare d'alcol anche quando sono così piccoli che pare non siano in grado di capire e invece già ci guardano, a maggior ragione quando sono adolescenti, scrutano ogni nostra mossa e ci giudicano. Quando sarà passata la tempesta dell'adolescenza - e di sicuro passa perché altrimenti nessuno di noi sarebbe qui vivo a parlarne - si ritroveranno ad aver introiettato un modello di consumo autorevole e moderato a cui rifarsi. La tavola è un eccellente luogo in cui creare quella cultura della qualità e del gusto del vino che, secondo lo psicoterapeuta Giorgio Nardone, "disarciona il fascino proibito della sostanza", ma anche il posto in cui ribadire la differenza tra adulti che possono bere e adolescenti che devono aspettare la maggiore età per farlo. "Fare i genitori vuol dire porre regole e limiti, essere figli significa trasgredirli", suggerisce la sociologa Franca Beccaria, "da qui l'estenuante, noiosa, necessaria contrattazione quotidiana che è poi il loro modo per avere conferma che ci amiamo, li curiamo e tornando a casa staremo ad

aspettarli".

Indossare le stesse Dr. Marten's, le stesse Converse o giocare insieme alla PS4 non vuol dire essere amici ma avere un territorio di vicinanza prezioso per ascoltarli e non per somministrare prediche (disattese). Dite che gli adolescenti non parlano? No, sono una raffica di racconti e messaggi fatti anche di silenzi e grugniti, basta che impariamo noi a tenere la bocca chiusa. I programmi di prevenzione nelle scuole ci dicono che sostenere le life skills degli adolescenti - tirare fuori le emozioni, avere un pensiero critico, buone relazioni con adulti di riferimento - li aiuta molto a dire di no che è poi l'unica vera arma di quando sono nel gruppo dei pari. Infine diffondiamo comportamenti sani e meno cattive notizie: per Espad Italia tra il 2006 e il 2013 gli incidenti alla guida di scooter/auto tra i minorenni sono diminuiti del 4,2 per cento: educazione, informazione e controllo sulla strada funzionano come pure funziona dirgli che sono bravissimi a essere prudenti incoraggiando la pratica del guidatore designato: chi li riporta a casa quella sera non beve.

Può succedere poi che anche il genitore più affettuoso e autorevole debba recuperare la creatura ubriaca alle tre di notte. Incubo: e se fosse come etilico? Risponde Federico Tonioni, medico e psichiatra: "Lo è quando il tasso alcolemico - la concentrazione di alcol nel sangue - supera i 4 grammi per litro, in questo caso c'è il ricovero immediato ma nella stragrande maggioranza dei casi è intossicazione acuta da alcol". Come lo distinguo dal coma? "Respirazione lentissima, meno di otto respiri al minuto, alterazioni cardiache significative, incoscienza, vomito, temperatura del corpo abbassata, zero risposta a qualunque stimolo. Se ci sono questi segnali si chiama il 118". Altrimenti? "Non perdere la calma né arrabbiarsi. Serve accudirlo: farlo stendere se vuole dormire, fare circolare l'aria, aiutarlo a vomitare se ne ha bisogno, coprirlo se ha freddo, spogliarlo se ha caldo, fargli compagnia e non lasciarlo da solo". Suona familiare vero? Poiché abbiamo tutti soccorso un ubriaco in una qualche festa, ricordarci come eravamo ci aiuta sempre a essere un po' più veri e più efficaci.

Alessandra Di Pietro

autrice di "Il gioco della bottiglia. Alcol e adolescenti, quello che non sappiamo", **add Editore**

