

Se in Italia 9 milioni di persone ogni giorno eccedono con l'alcol, con gli anni è emerso anche il fenomeno delle ubriacature concentrate in singole occasioni, il binge drinking, che comportano comunque un'assunzione di quantità eccessive di alcol. Secondo i dati Istat il binge drinking (sei o più bicchieri in un'unica occasione) e il consumo di alcolici da parte di ragazzini di 11-15 anni riguardano 8 milioni e 624 mila persone. La "fotografia" del paese alle prese con vino e drink è in uno studio pubblicato online su "Prevention and Research" (www.preventionandresearch.com) e firmato dai ricercatori del Dipartimento di Neurologia e Psichiatria della Sapienza e da quelli della Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro dello stesso ateneo.

Lo studio, di cui è primo autore Gianfranco Tomei, effettua un'analisi della situazione degli italiani alle prese con gli alcolici, con particolare attenzione ai giovanissimi, e segnala alcuni consigli per imparare a dire no ad alcolici e superalcolici, a tutte le età. "Diminuire il consumo, o meglio smettere, spesso si rivela un'impresa difficile – riconoscono i ricercatori – E di solito ciò avviene in seguito a gravi problemi salute". Ecco i consigli:

- 1) Individuare le ragioni per smettere: è senza dubbio il primo passo da compiere. Ciascuno, dopo un'attenta valutazione dei rischi che l'assunzione di alcol comporta e dei benefici tratti dall'abbandono, troverà la sua motivazione. Fra i benefici da prendere in considerazione: miglioramento dello stato di salute, perdita di peso, riduzione del nervosismo e della litigiosità, miglioramento del rapporto con gli altri, riduzione del rischio di infortuni, risparmio di denaro.
- 3) Identificare tutte le situazioni che si associano all'assunzione di bevande alcoliche, come momenti di stress, in compagnia di amici, giornata faticosa;
- 4) Saper affrontare le situazioni a rischio e i momenti difficili. Può essere utile parlare di questa scelta a parenti ed amici per trovare in loro un aiuto; evitare situazioni che inducono a bere alcolici; evitare occasioni di incontro con amici e colleghi che bevono alcolici; evitare di frequentare bar e pub; cercare di distrarsi dal desiderio di bere;
- 5) Chiedere l'aiuto di una persona con cui parlare con facilità in caso di bisogno;

6) Non dimenticare mai l'obiettivo prefissato.

Se in Italia 9 milioni di persone ogni giorno eccedono con l'alcol, con gli anni è emerso anche il fenomeno delle ubriacature concentrate in singole occasioni, il binge drinking, che comportano comunque un'assunzione di quantità eccessive di alcol. Secondo i dati Istat il binge drinking (sei o più bicchieri in un'unica occasione) e il consumo di alcolici da parte di ragazzini di 11-15 anni riguardano 8 milioni e 624 mila persone. La "fotografia" del paese alle prese con vino e drink è in uno studio pubblicato online su "Prevention and Research"

(www.preventionandresearch.com) e firmato dai ricercatori del Dipartimento di Neurologia e Psichiatria della Sapienza e da quelli della Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro dello stesso ateneo. Lo studio, di cui è primo autore Gianfranco Tomei, effettua un'analisi della situazione degli italiani alle prese con gli alcolici, con particolare attenzione ai giovanissimi, e segnala alcuni consigli per imparare a dire no ad alcolici e superalcolici, a tutte le età.

"Diminuire il consumo, o meglio smettere, spesso si rivela un'impresa difficile – riconoscono i ricercatori – E di solito ciò avviene in seguito a gravi problemi salute". Ecco i consigli: 1) Individuare le ragioni per smettere: è senza dubbio il primo passo da compiere. Ciascuno, dopo un'attenta valutazione dei rischi che l'assunzione di alcol comporta e dei benefici tratti dall'abbandono, troverà la sua motivazione. Fra i benefici da prendere in considerazione: miglioramento dello stato di salute, perdita di peso, riduzione del nervosismo e della litigiosità, miglioramento del rapporto con gli altri, riduzione del rischio di infortuni, risparmio di denaro. 3) Identificare tutte le situazioni che si associano all'assunzione di bevande alcoliche, come momenti di stress, in compagnia di amici, giornata faticosa; 4) Saper affrontare le situazioni a rischio e i momenti difficili. Può essere utile parlare di questa scelta a parenti ed amici per trovare in loro un aiuto; evitare situazioni che inducono a bere alcolici; evitare occasioni di incontro con amici e colleghi che bevono alcolici; evitare di frequentare bar e pub; cercare di distrarsi dal desiderio di bere; 5) Chiedere l'aiuto di una persona con cui parlare con facilità in caso di bisogno; 6) Non dimenticare mai l'obiettivo prefissato.