

L'organismo dell'anziano è più sensibile all'alcol

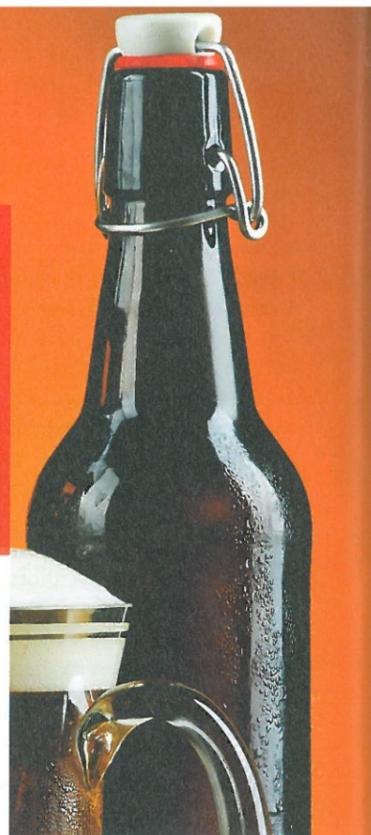
Nella nostra società il consumo di alcol è profondamente radicato e ha una forte valenza culturale. Il bicchiere di vino a cena o la birra con gli amici fanno parte dei piccoli, grandi piaceri della vita e, in linea di massima, non c'è bisogno di rinunciarvi solo perché l'età non è più verde – purché si tenga conto che l'organismo dell'anziano è più sensibile all'alcol e, di conseguenza, ne risente maggiormente gli effetti. Quindi bere sì, ma con moderazione.

Stando ai risultati dell'indagine condotta nel 2012 dal monitoraggio svizzero delle dipendenze, il consumo quotidiano di alcol aumenta con l'avanzare dell'età sino a raggiungere una quota massima del 26% negli over 74. Mentre diminuisce la tendenza al cosiddetto «binge drinking», ovvero all'abbuffata alcolica, con l'età del pensionamento il consumo a rischio di alcol tocca il livello massimo – riguarda l'8% dei soggetti tra i 65 e i 74 anni. Per «consumo a rischio» s'intende il superamento del limite massimo, fissato in 4 bicchieri al giorno per gli uomini e 2 per le donne di cosiddetta «unità standard» (vedasi relativo riquadro). Gli esperti consigliano di non superare due bicchieri di unità standard al giorno per gli uomini adulti sani e un bicchiere di unità standard al giorno per le donne adulte sane; inoltre raccomandano giornate di astinenza, che aiutano a impedire che il bere diventi un'abitudine. In occasioni particolari è concesso uno strappo alla regola e ci si può concedere un bicchiere in più, ma in ogni caso non si dovrebbe superare il limite di 4 per gli uomini e 3 per le donne.

Unità standard

L'unità standard corrisponde a circa 10 g di alcol puro, equivalenti a:

- 3 dl di birra (gradazione 5%)
- 1 dl di vino (gradazione 12,5%)
- 4 cl di liquore (gradazione 30%)
- 2 cl di distillato (gradazione 55%)



I segnali d'allarme non sono sempre facili da riconoscere

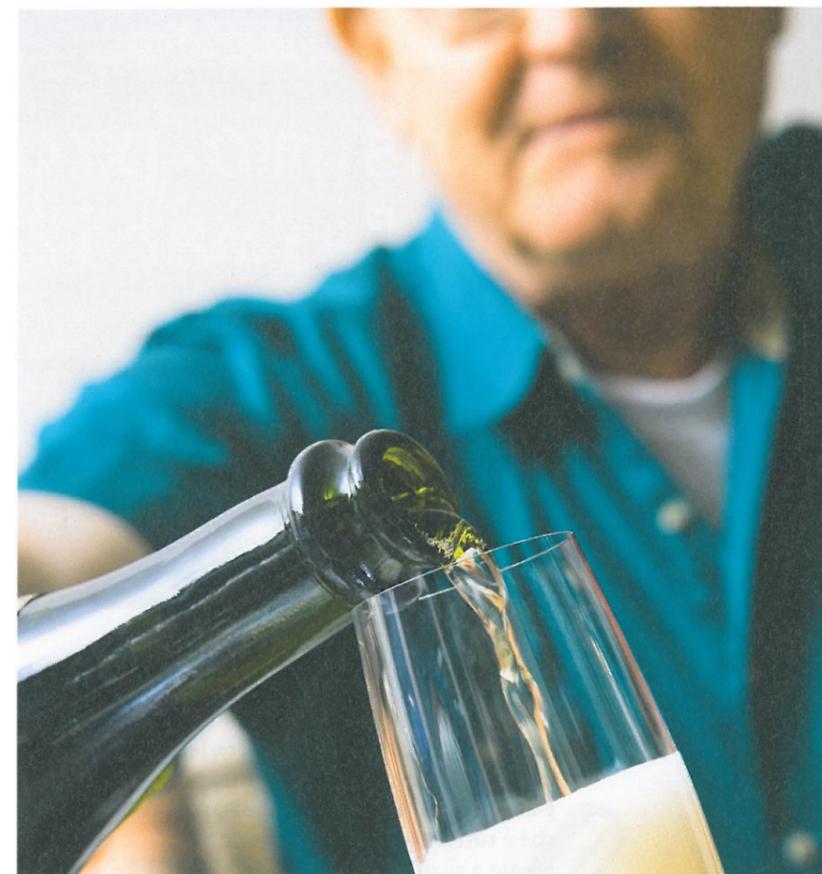
Con l'alcol il confine tra consumo normale e consumo a rischio è quanto mai indefinito e la probabilità di sviluppare dipendenza varia da individuo a individuo. In più non è sempre facile riconoscere il consumo a rischio: un calo del tono psicofisico, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e cadute possono benissimo essere correlati all'età, ma anche originare da un abuso di alcolici. Esistono peraltro segni, eventi e atteggiamenti tipicamente connessi a un eccessivo consumo di alcol, quali bere di nascosto, bere per «calmare i nervi», sensi di colpa, ritiro della patente per guida in stato di ebbrezza o manifestazioni di preoccupazione da parte delle persone vicine. Nel peggiore dei casi il consumo a rischio può trasformarsi in dipendenza: i segnali d'allarme, in questo caso, possono essere perdita di controllo sui livelli e sulle modalità di consumo, necessità di aumentare le dosi e crisi d'astinenza in caso di riduzione o cessazione del consumo.

Correte prontamente ai ripari

Se vi accorgete di avere problemi con l'alcol o temete di essere sul punto di averne, è opportuno che corriate subito ai ripari. Come prima misura potete decidere di non superare la quantità fissata come soglia di rischio ma, se notate che la cosa vi riesce difficile o impossibile, è utile chiedere aiuto a chi di competenza.

Che cosa possono fare le persone vicine?

Per la dignità della persona che eccede nel consumo di alcol è importante che amici e familiari non ignorino il problema e intervengano con decisione. Non abbiate quindi timore nell'affrontare l'argomento con il diretto interessato, spiegategli senza reticenze cosa avete osservato e cosa vi preoccupa, ed esortatelo a chiedere aiuto o quanto meno consulenza – ma senza criticare, né fare la morale. A proposito: i centri di supporto contro le dipendenze offrono aiuto non solo a chi ha problemi di abuso di sostanze, ma anche alle persone che gli sono vicine.



E non dimenticate: da levare il calice ad alzare il gomito il passo può essere breve, e dopo una certa età si risente maggiormente degli effetti dell'alcol.

Informazioni e contatti

Servizio sociale per questioni di dipendenza

L'ufficio del servizio sociale dei Grigioni è presente su tutto il territorio cantonale, fino alle più remote comunità valligiane, per offrire assistenza alle persone con problemi di dipendenza e ai loro familiari. Si garantisce la massima riservatezza.

Tel. 081 257 26 99
mail: sd.suchtfragen@soa.gr.ch
www.soa.gr.ch

Dipendenze Svizzera

Informazioni sulle sostanze che possono indurre dipendenza (tedesco, francese, italiano)
Tel. 021 321 29 76
www.dipendenzesvizzera.ch

L'abuso di sostanze tra gli anziani

Una vasta gamma d'informazioni per diretti interessati, familiari, esperti e personale sanitario sul consumo di alcol nella terza età. Consulenza e assistenza:
Tel. 031 376 04 01
www.alterundsucht.ch

Importante
non mettetevi alla guida se avete bevuto!

