
LA VERITÀ SULL'
ALCOL
noalladroga.it

PERCHÉ È STATO CREATO QUESTO OPUSCOLO

Si sente parlare molto di droghe di questi tempi: a scuola, per strada, su internet e in TV. Alcune cose sono vere, altre no.

Quello che potresti non sapere è che gran parte di ciò che senti sulle droghe proviene in realtà da chi le vende. Ex spacciatori hanno ammesso che avrebbero detto qualsiasi cosa pur di convincere le persone ad acquistare droghe.

Ma che dire dell'alcol? È veramente una droga? Dopotutto, è legale, fa parte della vita sociale e inoltre bere piccole quantità di alcol è persino raccomandato da alcuni medici.

Nei sondaggi che abbiamo condotto, l'alcol è risultato in cima alla lista delle sostanze che i giovani dichiarano di essere più propensi a usare e che considerano un problema. Poiché causa la perdita di una gran quantità di giovani vite (più di tutte le altre droghe messe insieme), è la sostanza che preoccupa maggiormente i genitori.

Hai bisogno dei fatti reali e della verità sulla droga per poter prendere una decisione informata al riguardo. Ecco perché abbiamo preparato quest'opuscolo... per te.

La tua opinione è importante per noi, quindi facci sapere cosa pensi di questo opuscolo. Visitaci su **noalladroga.it** e mandaci un'e-mail a **info@drugfreeworld.org**.

Che cos'è l'alcol?

L'alcol *è* una droga.

Classificato come depressivo, l'alcol compromette il sistema nervoso centrale, rallentando le funzioni del corpo. Ne derivano linguaggio biascicato, movimenti incerti, percezioni distorte e incapacità di reagire rapidamente.

Per quanto riguarda gli effetti sulla mente, l'alcol riduce la capacità di pensare razionalmente e distorce il giudizio.

La quantità di alcol consumata ne determina l'impatto. Molte persone bevono alcol per i suoi effetti stimolanti, come una birra o un bicchiere di vino per "rilassarsi". Tuttavia, man mano che una persona beve più alcol, ne avverte le proprietà depressive e comincia a sentirsi mentalmente annebbiata o a perdere coordinazione e controllo.

Un'overdose di alcol può provocare gravi reazioni depressive: incapacità di percepire il dolore, vomito (come risposta alla tossicità), perdita di coscienza, coma o persino morte. Questi effetti dipendono dalla quantità e dalla velocità di consumo dell'alcol.

Esistono diversi tipi di alcol. L'alcol etilico (etanolo), l'unico alcol utilizzato nelle bevande, viene prodotto attraverso la fermentazione, un processo chimico in cui il lievito scompone alcuni ingredienti alimentari, come cereali o frutta, per produrre alcol.



Contenuto alcolico

Bevande fermentate, come la birra e il vino, contengono generalmente dal 2 al 20% di alcol.

Le bevande distillate, come i liquori, contengono dal 40 al 50% o più di alcol.

Il contenuto alcolico delle bevande comuni è:

Birra	**2-8% di alcol**
Sidro	**4-8% di alcol**
Vino	**8-14% di alcol**
Tequila	**40% di alcol**
Rum	**40% o più di alcol**
Brandy	**40% o più di alcol**
Gin	**37,5-50% di alcol**
Liquori	**15-55% di alcol**
Whisky	**40-68% di alcol**
Vodka	**35-95% di alcol**

Bere e guidare

- Negli Stati Uniti, nell'arco di 12 mesi, 13.384 persone sono morte in incidenti stradali causati dalla guida in stato di ebbrezza. Si tratta di quasi 40 decessi al giorno.
- Gli incidenti stradali sono la principale causa di morte tra gli adolescenti. Secondo i Centri Statunitensi per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie, tra gli adolescenti alla guida deceduti in un anno, circa uno su tre aveva bevuto.
- I conducenti sotto l'effetto dell'alcol hanno almeno sette volte più probabilità di morire in un incidente stradale rispetto ai conducenti sobri.



Per la maggior parte delle persone, queste sono solo statistiche... scioccanti, forse, ma soltanto statistiche. Ma per le famiglie e gli amici di coloro che sono morti a causa di guida in stato di ebbrezza, ciascun episodio rappresenta una tragica perdita.

L'alcol distorce le percezioni e il giudizio di una persona. Chi ne è sotto l'influenza ammette che i tempi di reazione si rallentano e spesso si espone a rischi che da sobrio non avrebbe nemmeno preso in considerazione. Troppo spesso, questi rischi portano a conseguenze fatali.



Comprendere come l'alcol influisce sul corpo

L'alcol viene assorbito nel flusso sanguigno attraverso i vasi capillari dello stomaco e dell'intestino tenue. In pochi minuti, raggiunge il cervello, rallentando l'azione delle cellule nervose.

Circa il 20% dell'alcol viene assorbito attraverso lo stomaco. La maggior parte del restante 80% viene assorbita attraverso l'intestino tenue.

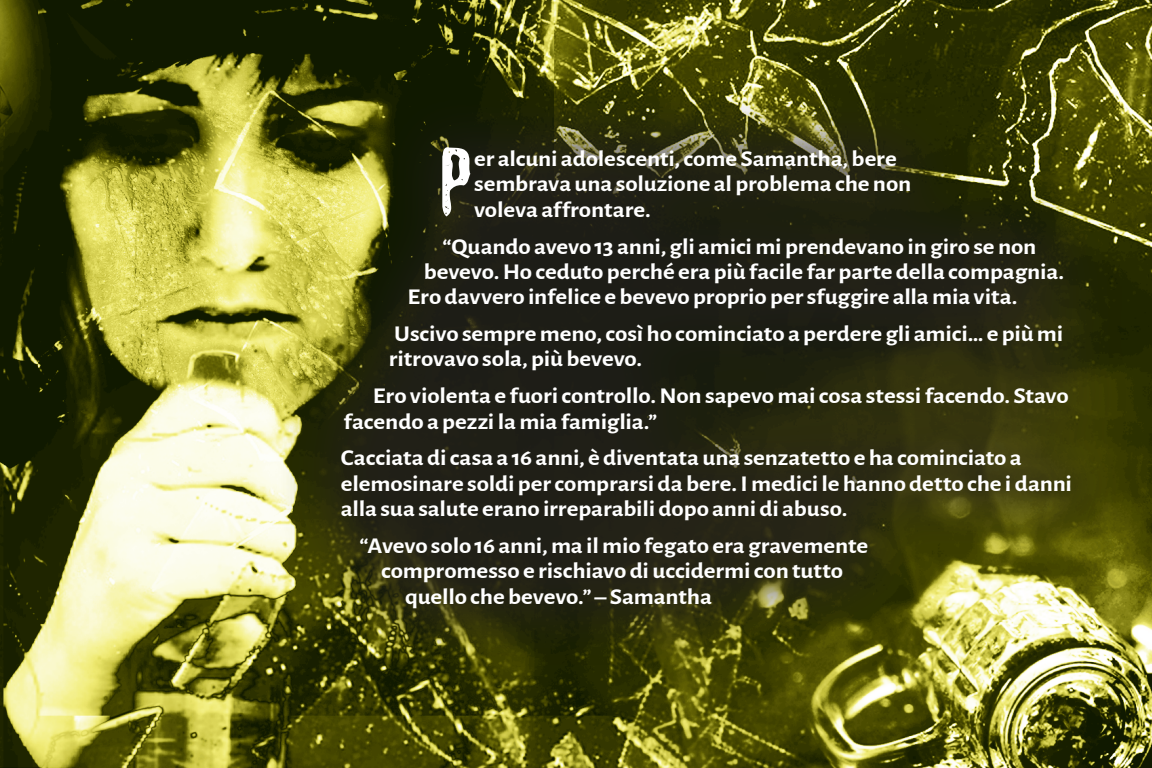
L'alcol viene trasportato dal flusso sanguigno anche al fegato, che lo elabora, convertendolo in una sostanza non tossica. Tuttavia, il fegato può metabolizzare solo una quantità limitata di alcol alla volta. L'eccesso circola nel flusso sanguigno, intensificandone gli effetti sull'organismo.

Quando i livelli di alcol nel sangue diventano troppo elevati, il sistema respiratorio rallenta, portando potenzialmente al coma o persino alla morte se il cervello viene privato di ossigeno.

GIOVANI E ADULTI A CONFRONTO
Che differenza c'è?

Per gli adolescenti, l'alcol è ancora più dannoso che per gli adulti. Il cervello dei giovani è ancora in fase di sviluppo durante l'adolescenza e fino alla prima età adulta. Bere durante questo periodo critico può causare danni permanenti alla capacità di apprendimento, alla memoria, alle capacità motorie e alla coordinazione.

Le ricerche dimostrano che i giovani che iniziano a bere prima dei 15 anni hanno quattro volte più probabilità di sviluppare una dipendenza dall'alcol rispetto a coloro che iniziano a 21 anni.



Per alcuni adolescenti, come Samantha, bere sembrava una soluzione al problema che non voleva affrontare.

"Quando avevo 13 anni, gli amici mi prendevano in giro se non bevevo. Ho ceduto perché era più facile far parte della compagnia. Ero davvero infelice e bevevo proprio per sfuggire alla mia vita.

Uscivo sempre meno, così ho cominciato a perdere gli amici... e più mi ritrovavo sola, più bevevo.

Ero violenta e fuori controllo. Non sapevo mai cosa stessi facendo. Stavo facendo a pezzi la mia famiglia."

Cacciata di casa a 16 anni, è diventata una senzatetto e ha cominciato a elemosinare soldi per comprarsi da bere. I medici le hanno detto che i danni alla sua salute erano irreparabili dopo anni di abuso.

"Avevo solo 16 anni, ma il mio fegato era gravemente compromesso e rischiavo di uccidermi con tutto quello che bevevo." – Samantha

Che cos'è un'abbuffata alcolica?

L'"abbuffata alcolica" consiste nel consumare grandi quantità di alcol in una sola volta. Di solito si parla di cinque o più drink per un uomo e di quattro o più per una donna.

Negli Stati Uniti, le abbuffate alcoliche rappresentano la forma più comune di abuso di alcol che spesso causa incidenti (cadute, ustioni e incidenti stradali) oltre a problemi medici come malattie cardiache, epatiche e ictus.



"Mi abbuffo di alcol ogni volta che ne ho l'occasione e, in verità, provo disgusto per me stesso, ma non riesco a controllare questo desiderio. Se bevo troppo o bevo certi tipi di alcolici, mi manca il respiro e mi riempio di macchie su tutto il corpo, ma continuo a bere finché non sono così sfinito da addormentarmi. Non sono sicuro di avere la forza di smettere con questa mia stupidità." – Allen



"Intorno ai 25 anni ero ormai intrappolato nell'alcol.

Gran parte delle mie prime preoccupazioni riguardavano il bere, e tutto il resto passava in secondo piano.

Ho iniziato a rendermi conto che, quando non bevevo, provavo una sensazione di panico e cominciavo a tremare.

Se dovevo stare senza alcol, mi prendevano tremori e sudori. Non riuscivo a resistere più di qualche ora senza bere." – Paul

"Lo scorso anno andavo a lavorare ubriaca, svenivo nei locali e nei bar e non ricordo nemmeno come tornavo a casa. Con mia vergogna sono andata a letto con qualcuno e nemmeno ricordavo che fosse venuto a casa con me, finché non ci siamo incontrati il giorno dopo.

Ho distrutto due relazioni perché le ho ferite profondamente con il mio vizio di bere, ma ho sempre messo l'alcol al primo posto.

I miei genitori sono devastati dal fatto che la loro figlia si stia uccidendo senza una ragione apparente."

– Jamie

Che cos'è l'alcolismo o la dipendenza dall'alcol?

L'alcolismo presenta quattro sintomi principali:

- **Smania:** un bisogno forte e compulsivo, in questo caso di bere.
- **Perdita di controllo:** incapacità di limitare il bere in una qualsiasi occasione.
- **Dipendenza fisica:** sintomi di astinenza – come nausea, sudorazione, tremori e ansia – quando l'assunzione di alcol cessa bruscamente.

Una grave dipendenza può portare a convulsioni potenzialmente letali entro 8-12 ore dall'ultimo drink. Il delirium tremens insorge dopo tre-quattro giorni, provocando estrema agitazione, tremori, allucinazioni e perdita di contatto con la realtà.

- **Tolleranza:** condizione in cui si ha bisogno di più alcol per provare lo stesso effetto.

Molti dei grandi bevitori credono di poter smettere quando lo decidono, ma non lo "decideranno" mai. L'alcolismo non è una *destinazione finale*, ma un *processo*: una lunga strada di deterioramento in cui la vita peggiora col passare del tempo.



"Quando decisi di smettere di bere, mi resi conto che l'alcol si era insinuato nel mio corpo a tal punto che non riuscivo a smettere. Tremavo come se stessi per spezzarmi, cominciavo a sudare, non riuscivo a pensare finché non bevevo ancora. Non ero in grado di funzionare senza alcol.

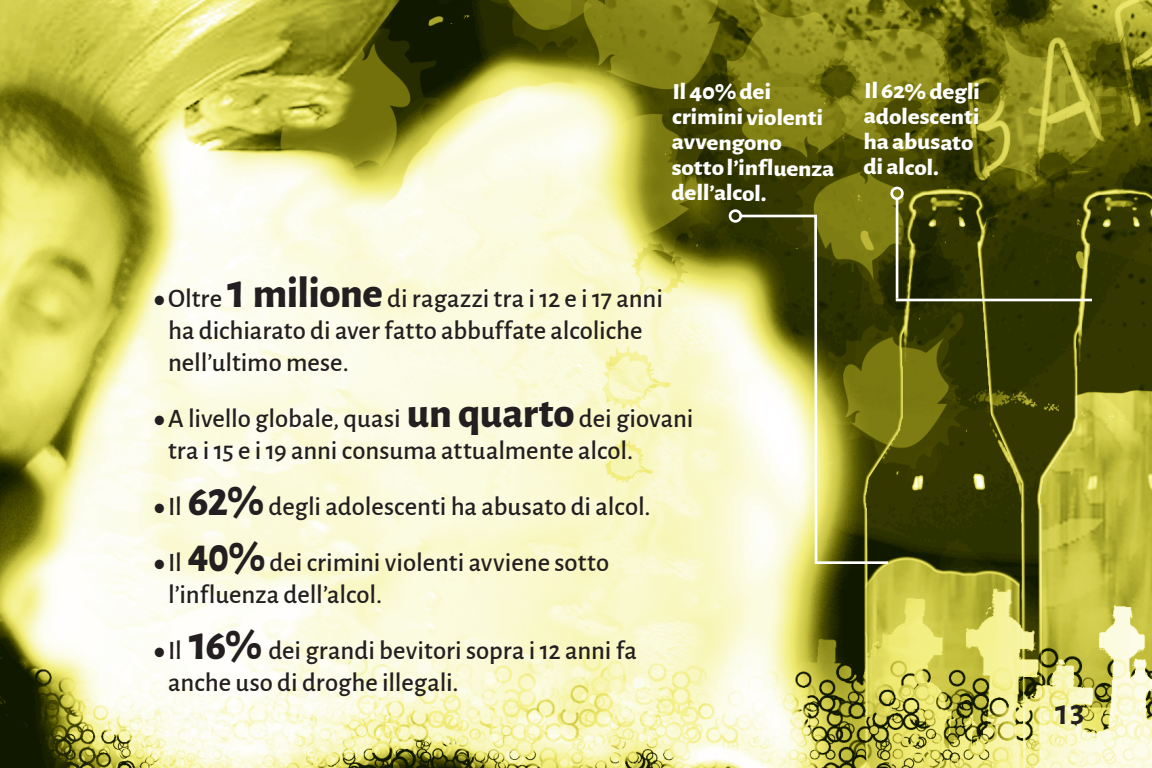
Ho passato i successivi otto anni entrando e uscendo da centri di disintossicazione e ospedali, cercando di capire cosa mi fosse successo e come fosse possibile che non riuscissi a smettere. È stato l'incubo peggiore e il più lungo." —Jan

Statistiche internazionali

Ogni giorno, cinque persone al minuto muoiono a causa del consumo di alcol. Sono 2,6 milioni di morti ogni anno. L'alcol uccide più giovani di tutte le altre droghe messe insieme. È un fattore determinante nelle tre principali cause di decesso nella fascia di età dai 15 ai 24 anni: incidenti, omicidi e suicidi.

Un'indagine ha rilevato che il 16% dei grandi bevitori sopra i 12 anni fa anche uso di droghe illegali.





- Oltre **1 milione** di ragazzi tra i 12 e i 17 anni ha dichiarato di aver fatto abbuffate alcoliche nell'ultimo mese.
- A livello globale, quasi **un quarto** dei giovani tra i 15 e i 19 anni consuma attualmente alcol.
- Il **62%** degli adolescenti ha abusato di alcol.
- Il **40%** dei crimini violenti avviene sotto l'influenza dell'alcol.
- Il **16%** dei grandi bevitori sopra i 12 anni fa anche uso di droghe illegali.

Effetti a breve termine



Gli effetti dell'alcol dipendono dalla quantità consumata e dalle condizioni fisiche della persona. Alcuni effetti a breve termine comuni includono:

- Linguaggio biascicato
- Sonnolenza
- Vomito
- Diarrea
- Disturbi gastrici
- Mal di testa
- Difficoltà respiratorie
- Vista e udito distorti
- Capacità di giudizio compromessa
- Percezione e coordinazione ridotte
- Perdita di coscienza
- Anemia (perdita di globuli rossi)
- Coma
- Vuoti di memoria (episodi in cui chi beve non riesce a ricordare gli eventi accaduti mentre era sotto l'effetto dell'alcol)

Effetti a lungo termine

Le abbuffate alcoliche occasionali e il consumo pesante e continuativo di alcol sono associati a numerosi problemi di salute, tra cui:

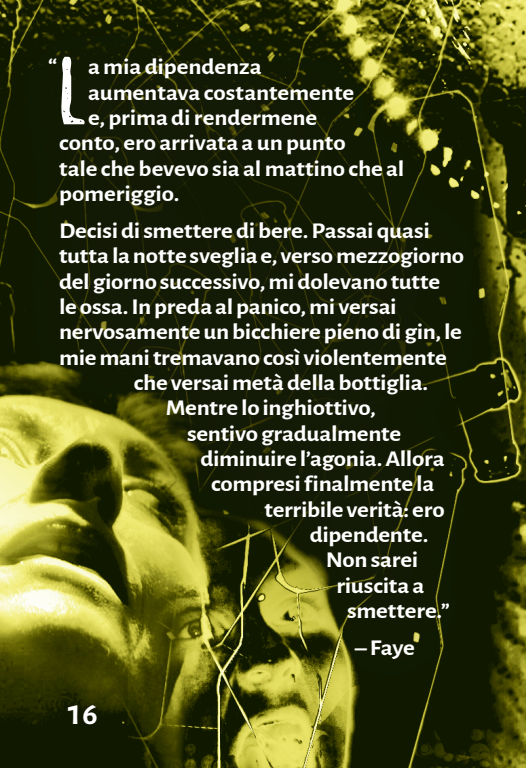
- Danni involontari, come incidenti stradali, cadute, ustioni, annegamento
- Danni intenzionali, come ferimenti da armi da fuoco, aggressioni sessuali, violenza domestica
- Aumento di infortuni sul lavoro e perdita di produttività
- Aumento di problemi familiari, relazioni spezzate
- Avvelenamento da alcol
- Ipertensione, ictus cerebrali e altre malattie cardiache
- Malattie del fegato
- Danni ai nervi
- Problemi sessuali
- Danni permanenti al cervello
- Carenza di vitamina B1 che può portare a un disturbo caratterizzato da amnesia, apatia e disorientamento
- Ulcera
- Gastrite (infiammazione delle pareti dello stomaco)
- Malnutrizione
- Tumore della bocca e della gola



"La mia dipendenza aumentava costantemente e, prima di rendermene conto, ero arrivata a un punto tale che bevevo sia al mattino che al pomeriggio.

Decisi di smettere di bere. Passai quasi tutta la notte sveglia e, verso mezzogiorno del giorno successivo, mi dolevano tutte le ossa. In preda al panico, mi versai nervosamente un bicchiere pieno di gin, le mie mani tremavano così violentemente che versai metà della bottiglia. Mentre lo inghiottivo, sentivo gradualmente diminuire l'agonia. Allora compresi finalmente la terribile verità: ero dipendente. Non sarei riuscita a smettere."

– Faye



Le vittime più giovani

Quando una madre incinta consuma alcol, questo entra nel flusso sanguigno, si diffonde nei tessuti circostanti e raggiunge il feto (bambino non ancora nato).

L'esposizione all'alcol durante la gravidanza può provocare malformazioni tra cui ritardi di crescita, anomalie facciali, come pure danni al cervello e al sistema nervoso.



Una scia di tragedie

Negli ultimi dieci anni, l'alcol ha causato la morte di molti attori, musicisti, scrittori e atleti di talento. Di seguito, alcuni dei personaggi scomparsi:

Amy Winehouse era una cantautrice inglese, morì a 27 anni per intossicazione da alcol nel luglio 2011.

Dwayne Haskins, 24enne giocatore di football americano nella NFL, morì dopo essere stato accidentalmente investito da un camion mentre cercava di attraversare un'autostrada sotto l'influenza dell'alcol.

Verne Troyer, famoso per il suo ruolo di Mini-Me nei film di Austin Powers, era alcolista e si suicidò a 49 anni nel 2018.

Dolores O'Riordan, cantante irlandese e leader dei Cranberries, annegò nella vasca da bagno a 46 anni mentre era sotto l'influenza dell'alcol.

Steve Clark, chitarrista dei Def Leppard e grande bevitore, morì nel 1991 a Londra per una combinazione letale di alcol e droghe.

Brian Connolly, vocalist rock scozzese degli Sweet, lasciò la band nel 1978 a causa dei problemi di alcol. Vi si riunì anni dopo, ma morì per insufficienza epatica nel 1997.

Mickey Mantle, giocatore di baseball venti volte all-star con i New York Yankees, necessitò di un trapianto di fegato a causa dell'abuso di alcol. Morì nel 1995 all'età di 63 anni.

Una breve

Gli uomini producono alcol da migliaia di anni. Bevande fermentate esistevano già nella civiltà egizia, e ci sono prove di un'antica bevanda alcolica in Cina intorno al 7000 a.C. In India, tra il 3000 e il 2000 a.C., si consumava una bevanda alcolica chiamata SURA, distillata dal riso.

I Babilonesi veneravano una dea del vino già dal 2700 a.C. In Grecia, una delle prime bevande alcoliche popolari fu l'idromele, una bevanda fermentata a base di miele e acqua. La letteratura greca è piena di ammonimenti contro l'eccesso di alcol.

Diverse civiltà dei nativi americani svilupparono bevande alcoliche in epoca precolombiana*. In Sud-America furono prodotte bevande fermentate da mais, uva e altri frutti locali.

Nel XVI secolo, l'alcol (chiamato allora *spirito*) veniva principalmente usato a scopo medicinale. All'inizio del

Bevande fermentate nella civiltà egizia

* precolombiano: prima dell'arrivo di Cristoforo Colombo nel 1492

storia dell'alcol

XVIII secolo, il Parlamento britannico approvò una legge che incoraggiava l'uso dei cereali per la distillazione di alcolici.

In Gran Bretagna nel XVIII secolo, il consumo di gin raggiunse i 18 milioni di galloni (oltre 68 milioni di litri) e l'alcolismo si diffuse.

Il XIX secolo portò un cambiamento di atteggiamento e iniziò il movimento per la temperanza, che promuoveva un uso moderato dell'alcol, evolvendosi poi in una spinta verso il divieto totale.

Nel 1920, gli Stati Uniti approvarono una legge che proibiva la produzione, vendita, importazione ed esportazione di liquori alcolici, inaugurando l'era del Proibizionismo. Durante questo periodo, il commercio illegale di alcol prosperò fino alla revoca della legge nel 1933.

Oggi, circa 29 milioni di americani soffrono di alcolismo e oltre il 30% di tutti i decessi per incidenti stradali negli USA coinvolge l'alcol.



La Verità sulla Droga

Le droghe sono essenzialmente dei veleni. La quantità assunta determina l'effetto.

Una piccola quantità agisce come stimolante (accelera l'attività). Una quantità maggiore agisce come sedativo (ti rallenta). Una quantità ancora più grande avvelena e può uccidere.

Questo vale per ogni tipo di droga. Cambia solo la quantità necessaria per ottenere l'effetto.

Ma molte droghe comportano un altro rischio: influiscono sulla mente. Possono distorcere le percezioni del tossicodipendente che le usa riguardo a quello che gli succede attorno. Di conseguenza, le sue azioni possono essere strane, irrazionali, inappropriate e persino distruttive.

Le droghe bloccano tutte le sensazioni, quelle desiderabili e quelle indesiderabili. Perciò, mentre forniscono un aiuto immediato per dar sollievo al dolore, spazzano via capacità e prontezza, e annebbiano il pensiero.

Le medicine sono anch'esse droghe che accelerano, rallentano o cambiano qualcosa nel funzionamento del tuo corpo nel tentativo di farlo funzionare meglio. A volte sono necessarie. Ma sono pur sempre droghe: agiscono come stimolanti o sedativi e, in quantità eccessive, possono ucciderti. Perciò se non usi i farmaci così come dovrebbero essere usati, possono essere pericolosi al pari delle droghe illegali.

La vera risposta è quella di informarsi e di non far uso di droga in primo luogo.



PERCHÉ LE PERSONE FANNO USO DI DROGA?

Le persone fanno uso di droga perché vogliono cambiare qualcosa nella loro vita.

Ecco alcune delle ragioni che i giovani hanno fornito del perché si inizia ad assumere droga:

- Per inserirsi
- Per scappare o rilassarsi
- Per alleviare la noia
- Per apparire adulti
- Per ribellione
- Per sperimentare

Essi pensano che la droga sia una soluzione. Ma alla fine la droga diventa il problema.

Per quanto sia difficile affrontare i propri problemi, le conseguenze dell'uso di droga sono sempre peggiori del problema che si sta cercando di risolvere. La vera risposta è quella di informarsi e di non far uso di droga in primo luogo.



Milioni di copie di opuscoli come questo sono stati distribuiti a persone di tutto il mondo in più di 20 lingue.



Man mano che nuove droghe vengono introdotte sul mercato e che si conoscono maggiori informazioni sui loro effetti, gli opuscoli esistenti vengono aggiornati e ne vengono creati di nuovi.

Gli opuscoli sono pubblicati dalla Fondazione per un Mondo Libero dalla Droga, un'organizzazione non-profit di pubblica utilità con sede a Los Angeles, in California.

La Fondazione fornisce materiale educativo, consigli e coordinazione al suo network internazionale di prevenzione della droga. Lavora con giovani, genitori, insegnanti, organizzazioni di volontariato ed enti governativi: chiunque abbia un interesse ad aiutare le persone a vivere una vita libera dall'uso di droga.

RIFERIMENTI:

Per i riferimenti utilizzati nella compilazione di questo opuscolo, visita il sito noalladroga.it/drugfacts/references.html.

CREDITI FOTOGRAFICI: pagg. 3, 4, 7, 19: Stockxpert; pag. 5: Bigstockphoto (auto distrutta); pag. 9: Nightwatching (piedi); pag. 14: Stockxpert (sinistra), iStockphoto (destra); pag. 17: Lisa Grissinger (angelo piangente); pag. 18: GoddessGift (Dea Siduri)

FATTI DA CONOSCERE

Questo opuscolo fa parte di una serie di pubblicazioni che espongono i fatti sull'abuso di marijuana, alcol, fentanyl, droghe sintetiche, Ecstasy, cocaina, crack, crystal meth e metanfetamine, sostanze inalanti, eroina, LSD e abuso dei farmaci prescritti. Forte di queste informazioni, il lettore può prendere la decisione di vivere una vita libera dalla droga.

Per fare corsi online gratuiti o per metterti in contatto con una Sezione di Mondo Libero dalla Droga della tua zona, vai su noalladroga.it

Foundation for a Drug-Free World
DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

Scansiona qui per scaricare questo opuscolo

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Tutti i diritti riservati. Truth About Drugs (La Verità sulla Droga) e il logotipo di Foundation for a Drug-Free World (Fondazione per un Mondo Libero dalla Droga) sono marchi d'impresa di proprietà di Foundation for a Drug-Free World e vengono usati con il suo permesso.

#S001562 - ITALIAN