

IL FENOMENO DELL'ALCOL NELLA FASE DELL'ADOLESCENZA

di Sergio De Angelis

L'educazione al consumo di alcol dovrebbe prevedere, oltre alle indicazioni riguardanti la qualità dei prodotti e la quantità da assumere, anche quelle concernenti le modalità d'uso. Il tema educativo è stato affrontato, sino ad ora, soprattutto attraverso messaggi di moderazione, oppure di proibizione. Sarebbe auspicabile che all'eventuale fruitore fosse fornita anche un'adeguata informazione delle caratteristiche peculiari delle diverse bevande alcoliche e dei corretti modi di consumo. Le esperienze acquisite nel corso degli anni come enologo, oltre a quelle anche se meno datate di educatore e pedagogo, mi inducono a non demonizzare in modo generico e diffuso l'alcol e le bevande che ne derivano.

I periodici *Corsi di Educazione Alimentare* da me organizzati a livello professionale e divulgativo, prevedono anche degustazioni guidate di prodotti alcolici e la ricerca armonica, quando è possibile, di abbinamento con il cibo. Il vino, *nettare degli dei* e bevanda alcolica per eccellenza, viene in questi ambiti studiato anche come prodotto alimentare (non indispensabile). Lo scopo è di cercare di ricollocare il vino stesso (poiché sembrerebbe esserne da molti anni maldestramente uscito) nella dieta mediterranea insieme al pane, alla pasta e all'olio extravergine di oliva.

Quando si arriva a parlare di adolescenza, cioè di quelle fasce di età dei giovani che vanno dagli undici ai diciassette anni, la materia diventa ancora più seria e importante, soprattutto se si è alla presenza di un abuso alcolico. L'adolescente, trovandosi in una fase di sviluppo sia fisico sia psicologico della sua vita, dovrebbe tenere un atteggiamento di completo distacco dal consumo (anche modico) di qualsiasi bevanda alcolica.

L'adolescenza e la costruzione dell'identità

Il termine adolescenza deriva dal latino *adolescere*, "crescere" ed è quel periodo della vita annoverato tra la fanciullezza e l'essere adulto. In questa fase avvengono numerosi e importanti processi: crescita; modificazione fisica; costituzione e formazione della personalità; modificazioni neuroendocrine e somatiche; maturazione delle funzioni sessuali (pubertà); mutamenti comportamentali, psicologici e cognitivi.

È il periodo in cui si affermano la personalità e l'identità, cioè l'acquisizione del Sé. Si tratta di un processo che si realizza attraverso un cammino a tappe, un *continuum* del ciclo della vita.

Una fase molto delicata della vita

La *crisi dell'adolescenza* fa parte del normale periodo puberale, che non va confuso, però, con l'*adolescenza in crisi*, caratterizzata da stati di disagio psicologico, come ad esempio paura di crescere, sbalzi di umore, mutismo, stati di ansia, ecc., che possono sfociare in vere patologie.

L'adolescente con enormi problemi di sfiducia e disistima può cercare sollievo e conforto nell'alcolismo e/o nella droga.

Uno studio del *Dronet* (www.dronet.org-2013 - network nazionale sulle dipendenze), rileva che tra le varie cause del disagio che avverte il giovane, vi è un deficit della percezione delle gratificazioni, o per meglio dire, una "incapacità a dilazionare il godimento delle gratificazioni stesse".

I ruoli della famiglia e della scuola sono in questi particolari momenti di estrema importanza. Un *comportamento autorevole* dei genitori, ma molto affettuoso verso i figli, può imprimere agli stessi sicurezza e capacità; mentre un *comportamento autoritario* può portare a una passività e a una dipendenza. Un *comportamento indifferente* e privo di affetto tende a far crescere i propri figli in maniera aggressiva e con poco autocontrollo. E ancora, un *comportamento indulgente* e affettuoso non prescrive alcuna disciplina al figlio che protenderà ad essere privo d'iniziativa e di determinazione. Una famiglia attenta e consapevole può non far cadere l'adolescente nell'*analfabetismo delle emozioni*. Tutto ciò va fatto con discrezione. Freud diceva che il buon genitore è anche colui che non vede.

Le principali aree cerebrali colpite dagli effetti dell'alcol sono: *i lobi temporali*, *l'amigdala* (regolazione delle emozioni), *l'ippocampo* (regolazione della memoria), *i lobi frontali* con la corteccia *pre-frontale* (pensiero razionale), il *cervelletto* (deputato all'equilibrio e al movimento). I danni cerebrali possono essere permanenti perché il cervello dell'adolescente è sempre in una fase di sviluppo.

L'abuso alcolico diventa, quindi, un problema sociale che va oltre gli interessi della famiglia.

L'alcol se assunto per periodi prolungati e se consumato in eccesso, può deteriorare lo sviluppo neurobiologico e quello comportamentale dell'adolescente, con seguiti cognitivi, sociologici e psicologici non positivi. Gli effetti dell'alcol si evidenziano sui neuroni che interferiscono con i circuiti *dopaminergici* e *glutammatergici*; si riscontra un aumento dei recettori NMDA (recettori ionotropici postsinaptici dell'acido glutammico). Gli effetti interessano anche il *sistema limbico*.

L'adolescente non riesce a gestire l'assunzione e se l'inizio del consumo di alcol avviene in età precoce, aumentano i rischi di abuso, di dipendenza e perciò di danni all'organismo:

La salute mentale ne soffre a causa delle pesanti disfunzioni: ansia, confusione, depressione (intensa stimolazione del recettore GABA), attacchi di panico, ecc.

Il bisogno di continuare ad assumere alcol è anche determinato dai circuiti neuronali, come quello dopaminergico che interessa *l'area tegmentale ventrale*, il *nucleo accumbens*, il *tubercolo olfattorio*, *l'amigdala* e la *corteccia frontale*. L'etanolo fa aumentare la dopamina extracellulare nel *nucleo accumbens* (area già ricca di dopamina).

I dati Istat confermano che "la popolazione più a rischio per il *binge drinking* (consumo eccessivo di alcol) è quella giovanile per lo più durante i momenti di socializzazione".

Tra i ragazzi di 11-15 anni la quota di chi ha almeno un comportamento a rischio è pari al 10,5% senza differenze di genere evidenti.

Bere fa parte di una determinata motivazione. Va però distinta se essa scaturisce per appagare bisogni fisiologici *primari* che riguardano il cibo, l'acqua, il sesso, ecc. (attivati dai propri stati fisici interni), oppure per soddisfare bisogni cosiddetti *secondari*, appresi con *l'esperienza*.

I bisogni fisiologici primari (motivazioni fisiologiche) avviano comportamenti naturali e di piacere, cioè di "ricompensa naturale" per l'individuo con una maggiore emissione di dopamina (ricompensa endogena).

L'abuso di alcol viene, invece, "appreso" in maniera smodata, sproporzionata, causando un effetto rinforzante che rischia di frenare la facoltà di risposte della ricompensa ad atti e comportamenti gratificanti della normale vita quotidiana (studio, lavoro, relazioni sociali, ecc.).

L'incontro con le bevande spiritose

Ormai non c'è giorno in cui non si senta parlare di bevande alcoliche, di alcol in generale, di abuso alcolico in particolare. Radio, televisione, giornali, ci forniscono notizie a volte molto

preoccupanti, in altri casi abbastanza curiose e con dati non sempre precisi. Sovente i mass media riportano, quando parlano di alcol, come esempio di bevanda solo il vino; quasi mai si citano altri prodotti.

Tutto questo può creare nei riguardi dei giovani, prima che una confusione alcolica, una confusione mentale. Molti adolescenti conoscono benissimo, ad esempio, i vari tipi di birra disponibili sul mercato, soprattutto quelli con una alta gradazione alcolica che sono acquistati e consumati dagli stessi giovani per arrivare in tempi più rapidi allo “sballo”. Molti altri giovani, invece, ignorano che la birra sia una bevanda alcolica.

I giovani bevono alcol per sentirsi adulti, per affermare la propria autonomia. Consumano alcol per imitare i compagni, gli amici e perché il prodotto è facilmente reperibile. Bere alcol è “figo” ed è bello trasgredire.

Tra le bevande più consumate dai giovani vi sono gli alcolpops: mix di succhi di frutta (o bevande gassate) e superalcolici. Oltre alla seduzione della forma e del colore della bottiglia c'è l'elemento della nota fruttata e aromatizzata che ammorbidisce la gradazione alcolica, appianando la strada al consumo smodato e poi all'intossicazione da alcol a causa della sommatoria delle “facili” bevute. Il sapore dolce, infatti, dà l'impressione di bere un prodotto rinfrescante e dissetante e l'aggiunta di anidride carbonica favorisce l'assorbimento dell'alcol nel sangue.

È evidente che il vino con queste bevande, a parte casi sporadici e marginali, non ha nulla a che fare. Nel nostro Paese, solo di recente ci si è accorti del fenomeno adolescenziale del *binge drinking*, in altre parole dell'intenzione di ubriacarsi con bevande alcoliche di varia natura (raramente con il vino). Si pensava, infatti, che il problema riguardasse solo gli adulti forti bevitori (*heavy drinkers*).

Numerosi studi e ricerche scientifiche, compiute in varie parti del mondo, dimostrano che gli adolescenti più ritardano il loro primo drink alcolico, meno probabilità hanno di diventare costanti e abituali consumatori. I giovani che iniziano a bere intorno ai quattordici-quindici anni, presentano invece un tasso di alcol dipendenza circa quattro volte superiore a quelli che “debutteranno” intorno all'età dei venti anni.

Fattori di rischio e di protezione

Se nell'ambiente familiare ci sono o ci sono stati alcolisti, i fattori di rischio per l'adolescente diventano notevolmente forti. Un rischio forte, però, non sempre ha influenza sull'abuso se non predominano specifiche situazioni negative.

Per diminuire l'impatto di alcuni fattori di rischio, diventa importante l'intervento dei fattori di protezione. Necessita, quindi, stabilire o ristabilire una “armonia”, affinché i fattori di protezione (efficace senso di Sé, considerazioni genitoriali positive, sostegno dell'ambiente scolastico, resilience, ecc.) possano predominare su quelli di rischio (condizioni familiari negative, gruppo dei pari non adeguato, scarso rendimento scolastico, ecc.).

Va ricordato che nell'adolescenza alcuni comportamenti, modi di agire e di pensare, sono già profondamente radicati e faticosamente correggibili. Ritardare un'azione di prevenzione, quando il soggetto è ancora bambino, potrebbe causare, poi, una maggiore difficoltà nella risoluzione dei problemi.

La sfida educativa

La famiglia rimane un luogo certo nei momenti difficili per l'adolescente. La famiglia, però, non è il solo punto di relazione, di rapporto per l'adolescente.

La scuola è importante per "lanciare" il giovane verso la fase adulta, aiutandolo alla costituzione di una responsabile e propria autonomia.

Va fatta attenzione ad un eventuale rilancio di pseudo- prevenzione, basato sulla semplice informazione a tappeto, come vanno programmando Gran Bretagna e altri Paesi anglofili. I danni di molti approcci sono ormai evidenti: troppe campagne, troppe iniziative informative suscitano interesse in chi non lo ha e trasformano in consumatore abituale chi lo era saltuariamente.

Cose da evitare: interventi di breve durata, come gli incontri con gli specialisti, gli ex tossicodipendenti, i rappresentanti delle forze dell'ordine; la semplice informazione; l'assenza di coordinamento di un progetto; l'insegnamento esclusivamente frontale; i giudizi morali sulle sostanze e sui consumatori.

Cose da promuovere e stimolare: le abilità personali e sociali; l'insegnamento intensivo, a lungo termine e interattivo; il coinvolgimento della famiglia e della comunità.

Ogni educando ha bisogno di un proprio percorso educativo. È fondamentale lasciarlo procedere nella realtà della vita, pronti però ad aiutarlo nei casi molto rischiosi.

È bene ricordare che la prevenzione primaria è quella migliore. Per ottenere ottimi risultati va però attuata precocemente, fin dagli anni della fanciullezza. Nella fase dell'adolescenza È necessario continuare l'azione educativa per cogliere i frutti di quanto è già stato seminato in precedenza.

Occorre una *Action Plan* precoce e razionale. In altri termini, necessita la personalizzazione degli interventi, considerando le risorse ambientali (famiglia) e quelle della situazione sociale (compreso l'eventuale carico per l'assistenza).

Il DSM-5 (Diagnostic and Manual of Mental Disorder) fornisce in maniera chiara i criteri per diagnosticare la *dipendenza comportamentale*, che coinvolge i sistemi neurali della gratificazione e del rinforzo.

Conclusioni

Occorre stabilire una *fase di prevenzione* cercando di identificare in maniera precoce quei bambini che presentano un'alta probabilità di diventare alcolisti nel periodo adolescenziale.

Sin dal primo periodo scolastico (in alcuni casi ancor prima) i bambini possono fornire segnali di rischio (comportamento, indole, inclinazione, tendenza) all'uso, o all'abuso di alcol (e droghe in genere). Numerosi sono, quindi, gli strumenti disponibili per una diagnosi preventiva e per un'eventuale correzione e cura.

Risulta, comunque, essere più persuasivo dire al bambino e/o all'adolescente perché alla loro età l'alcol non dovrebbe essere assunto (neanche in modica quantità) che dire genericamente fa male.

I giovani adulti non potranno che fare tesoro dell'educazione e dei consigli ricevuti fin da bambini o nelle prime fasi adolescenziali. Il loro approccio alle bevande alcoliche in generale e all'*alimento liquido* (come oggi numerosi medici dietologi amano chiamare il vino), potrà essere fatto, allora, nella forma migliore e in modo consapevole.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Bibliografia

- Andreina G., *Scuola Speciale. Ripensare la prevenzione. Quanti errori!* Il delfino, n. 6/2007.
- Bauman Z., *Paura liquida*, Ed. Laterza, Roma-Bari, 2006.
- Beccaria F., *Alcol e giovani. Riflettere prima dell'uso*, Giunti edizioni, 2013.
- Benasayag M., Schmit G., *L'epoca delle passioni tristi*, Universale Economica Feltrinelli, Milano, 2013.
- Centro specializzato per la cura dell'alcolismo e delle patologie correlate, S. del Bosco, www.cufrad.it, 2013.
- De Angelis S. (a c. di), *Giovani: abuso alcolico e prevenzione delle malattie*, Vivavoce n. 101, Genzano, 2011.
- De Angelis S. (a c. di), *Il fenomeno dell'alcol e l'adolescenza*, L'Enologo, Assoenologi, Milano, 2016 (3).
- De Dominicis A., *Temi di psicologia generale*, Scuola I. a D., Roma, 1999-2010.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, *Prevenzione in Europa*, Gregor Burkhardt, OEDT, Padova, www.emcdda.europa.eu, 2007.
- Giacalone V., (a c. di), *Psicologia educativa*, Scuola I. a D., Roma, 2010.
- Recalcatti M., *Il complesso di Telemaco, genitori e figli dopo il tramonto del padre*, Feltrinelli, Milano, 2013.
- Terribili M. et alii (a c. di), *Lezioni di Neuropsichiatria infantile*, Scuola I. a D., Roma, 2010.
- Tudor N., *Io scelgo le emozioni! Le droghe che abbiamo dentro*, Istituto Comprensivo "Don Lorenzo Milani", Ponte Buggianese, Pistoia, Anno scolastico 2010-2011.



Sergio De Angelis

Enologo, assaggiatore vini, oli e formaggi, laureato con lode in Scienze pedagogiche (con tesi in Neuropsichiatria Infantile sul "fenomeno dell'alcol nella fase dell'adolescenza").

Ha frequentato numerosi corsi di aggiornamento di livello universitario e professionale su temi educativi, formativi, tecnico-pratici e conseguito il Master in Cultura alimentare ed enogastronomica.

Socio Assoenologi, è membro delle Commissioni di degustazione vini DOC e DOCG delle CCIAA di Roma e Frosinone e di Valoritalia.

È consulente vitivinicolo e ha svolto una intensa attività professionale quale collaboratore di importanti aziende e organizzazioni del settore di rilevanza nazionale e internazionale, nonché di Enti pubblici (regionali, provinciali e comunali), scuole e associazioni.

Da lungo tempo dedica ai giovani la sua esperienza, in qualità di educatore e pedagogo, in particolare per quanto riguarda l'educazione alimentare e il non abuso delle bevande alcoliche.

Suoi articoli e interventi sono ospitati in numerose pubblicazioni e riviste.

PUBBLICAZIONI (elenco non esaustivo)

- **De Vino Veritas - La mia "verità" sul vino. Riflessioni enologiche**
Auto-pubblicato, Ariccia (Roma), 2016.
- **Vivavoce**, Rivista d'Area dei Castelli Romani, Rubrica di enogastronomia, S.B.C.R. - Consorzio Sistema Bibliotecario dei Castelli Romani editore, Genzano di Roma, n. 60-111, 2007 (3) - 2012 (7).
- **La Cantina** (quaderno tecnico), Enohobby editrice, Roma, 1978.
- **Enohobby**, Rivista mensile di enologia, Rubrica "L'Enohobbista in Cantina", Enohobby editrice, Roma, 1974 (7) - 1978 (12).

Coautore

- **Crea il Tuo Vino** di Giovanni De Angelis e Sergio De Angelis, Enohobby, Roma, 1980;
Ristampa 2014: copia anastatica della prima edizione, revisionata e corretta da Sergio De Angelis e ristampata da Texmat - Roma.

- **Crypta Ferrata, Grottaferrata. Storia, cultura, tradizioni** °° a cura del Centro Socio Culturale di Grottaferrata, Avverbi, Grottaferrata, 2012 - *Dalle Vigne ai Vini*, p. 108 - 111, *La Romanella*, p. 112.
- **Il Vino dei Castelli Romani, ieri e oggi** °, Enopanorama, Roma, 1981 (volume realizzato con il Patrocinio della Regione Lazio).

Collaborazioni (stesura e pubblicazione di quaderni di enologia e dispense tecniche)

- **Come è questo vino? Degustiamolo insieme** (quaderno di enologia), Enoclub Castelli Strade e Vini – Enopanorama, Ciampino, 2012 ed edizioni successive aggiornate.
- **Vino per hobby** (collana): **Guida alla degustazione dei vini; Abbinamento Cibo-Vino; Bevande Spiritose ... analcolici, alcolici e superalcolici** (dispense tecniche), S.E.A. sas - Studio Enologico e Agrario, Marino, 2003 ed edizioni successive aggiornate.
- **L’Uva e il Vino** (quaderno di enologia). Collaborazione Enoclub Castelli Romani, 1980.

Alcune pubblicazioni sono reperibili anche con il sistema del prestito inter-bibliotecario, di norma gratuito (per approfondire: <https://www.iccu.sbn.it/it/ILL-SBN/>).

Link utili:

- **OPAC SBN - Istituto Centrale per il Catalogo** - <http://www.sbn.it/opacsbn/opac/iccu/free.jsp>
- **LA VIGNA - Biblioteca Internazionale - Centro di Cultura e Civiltà Contadina** °° <http://binp.regione.veneto.it/SebinaOpac/query/de+angelis+sergio?pb=VIALV>
- **Consorzio S.B.C.R. - Sistema Bibliotecario Castelli Romani**° <http://sbcr.comperio.it/opac/search/lst?q=De+Angelis%2C+Sergio>
- **S.B.T. - Sistema Bibliotecario Trentino** <http://www.cbt.biblioteche.provincia.tn.it/oseegenius/resource?uri=6472539>
- **Catalogo del Sistema Bibliotecario Padova** <http://catalogo.unipd.it/F?func=find-b-0>
- **Università degli Studi di Padova - Sistema Bibliotecario di Ateneo** <http://bibliotecadigitale.cab.unipd.it/bd/cercafacile>
- **Biblioteca Statale del Monumento Nazionale di Grottaferrata**°° <http://www.bibliotecagrottaferrata.beniculturali.it/>
- **Accademia dei Georgofili - Firenze** <http://www.georgofili.it/biblioteca/ricerca?c1=Autore&str1=De+Angelis%2C+Sergio&o=and&c2=Autore&str2=>
- **University of California, Davis - CA 95616 United States** - <https://www.lib.ucdavis.edu/>

Nella finestra “CERCA NEL CATALOGO” digitare “**De Angelis, Sergio**” per trovare l’elenco delle pubblicazioni dell’Autore disponibili nelle biblioteche che aderiscono al sistema del prestito. In alternativa può essere digitato il titolo del testo.