



30° CONGRESSO AICAT 27-29/10/23

DATI E NUMERI - LA CORNICE DI RIFERIMENTO

Fonte: Libro Bianco del Ministero della Salute

L'alcol è considerato il quinto fattore di rischio per il carico di malattia globale: delle circa 800 persone che ogni giorno in Europa muoiono per cause attribuibili all'alcol, una percentuale relativamente alta di danni causati dal consumo di alcol si verifica in età giovanile (una morte su quattro dei ragazzi di età compresa tra 20 e 24 anni è causata dall'alcol, e prima causa di morte prematura di malattia di lunga durata o di disabilità tra i giovani maschi di età compresa tra i 14 e i 28 anni di età in Italia e in Europa)

Almeno 40 delle malattie e condizioni riportate nella Classificazione Internazionale delle Malattie, 10ª revisione (International Classification of Diseases 10th revision, ICD-10) sono totalmente alcol-attribuibili in due categorie: le malattie croniche non trasmissibili (tra cui numerosi tipi di neoplasie, le malattie cardiovascolari, la cirrosi epatica e le disfunzioni metaboliche) e la violenza auto ed etero diretta (tra cui suicidi, omicidi e incidenti stradali).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il consumo dannoso di alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute della popolazione in tutto il mondo e ha un impatto diretto su molti obiettivi sanitari di sviluppo sostenibile "Sustainable development goals – SDG" da raggiungere entro il 2030. La Regione europea dell'OMS ha la più alta percentuale di consumatori e il più alto consumo di alcol nel mondo (il 62,3% della popolazione adulta ha consumato bevande alcoliche almeno una volta nel corso dell'ultimo anno e che il consumo di alcol è causa di quasi un milione di morti ogni anno, pari a circa 2500 morti al giorno) E si stima che in Europa una su quattro è un giovane artefice o vittima di un incidente stradale causato dall'alcol alla guida

È infine dimostrato che il consumo di alcol ha ricadute pesanti sulle famiglie di chi beve secondo modalità rischiose/ dannose e sulla comunità in generale, a causa del deterioramento delle relazioni personali e lavorative, degli atti criminali (come vandalismo e violenza), della perdita di produttività e dei costi a carico dell'assistenza sanitaria (16).

Molti Paesi europei, al fine di promuovere la salute pubblica nella popolazione attraverso strategie sanitarie e alimentari, hanno sviluppato, nel corso degli anni, linee guida per un consumo a basso



rischio standardizzate e condivise a livello europeo, che sono state pubblicate nel rapporto Good practice principles for low risk drinking guidelines.

In Italia, le linee guida nazionali per il consumo a basso rischio e quindi i limiti oltre i quali si configura un consumo rischioso e dannoso di alcol sono state inserite nel Dossier Scientifico delle Linee Guida per una sana alimentazione, curato dal Consiglio per la Ricerca in agricoltura e l'Economia Agraria (CREA). Aggiornate di recente, esse ribadiscono che non esistono livelli sicuri per la salute di consumo di alcolici e che non bere è la scelta migliore anche per la prevenzione del cancro, escludendo qualità "benefiche" del vino o della birra per via dei suoi componenti bioattivi (flavonoidi, resveratrol, xantumolo) presenti in quantità assolutamente inefficaci a determinare un qualunque effetto se non a fronte di un'ingestione letale di litri di bevanda alcolica incompatibili con lo stato in vita.

Al fine di promuovere strategie sanitarie e alimentari basate su stili di vita salutari è necessario monitorare le diverse modalità di consumo: oltre al consumo abituale eccedentario, i consumi occasionali possono anche causare danni immediati alla salute come il consumo fuori pasto e il binge drinking (assunzione, in un'unica occasione di consumo, di elevate quantità di alcol, 60 o più grammi di alcol, equivalenti a 6 Unità Alcoliche (UA); una UA equivale a 12 grammi di alcol puro).

I limiti stabiliti nelle linee guida per una sana alimentazione oltre i quali si configura un consumo rischioso di alcol sono da molti anni acquisiti dal Ministero della Salute, dall'ISTAT e dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) per monitorare le abitudini di consumo della popolazione.

Le linee guida stabiliscono che, al di sotto dei 18 anni, qualunque consumo deve essere evitato; per le donne adulte e gli anziani (ultra 65enni) il consumo giornaliero non deve superare 1 UA mentre per gli uomini adulti il consumo giornaliero non deve superare le 2 UA al giorno, indipendentemente dal tipo di bevanda consumata.

Inoltre, è importante precisare che per i ragazzi minorenni, qualsiasi tipo di consumo, anche occasionale, è da considerarsi a rischio poiché il sistema enzimatico in questa fascia di età non è ancora in grado di metabolizzare l'alcol: è per questo motivo che in questa fascia di popolazione è vietata la vendita e la somministrazione di qualsiasi tipo e quantitativo di bevanda alcolica.