

# La questione alcolica: l'abuso come terapia

Formazione nell'ambito della giornata nazionale  
sui problemi legati all'alcol  
Manno, 17 maggio 2018

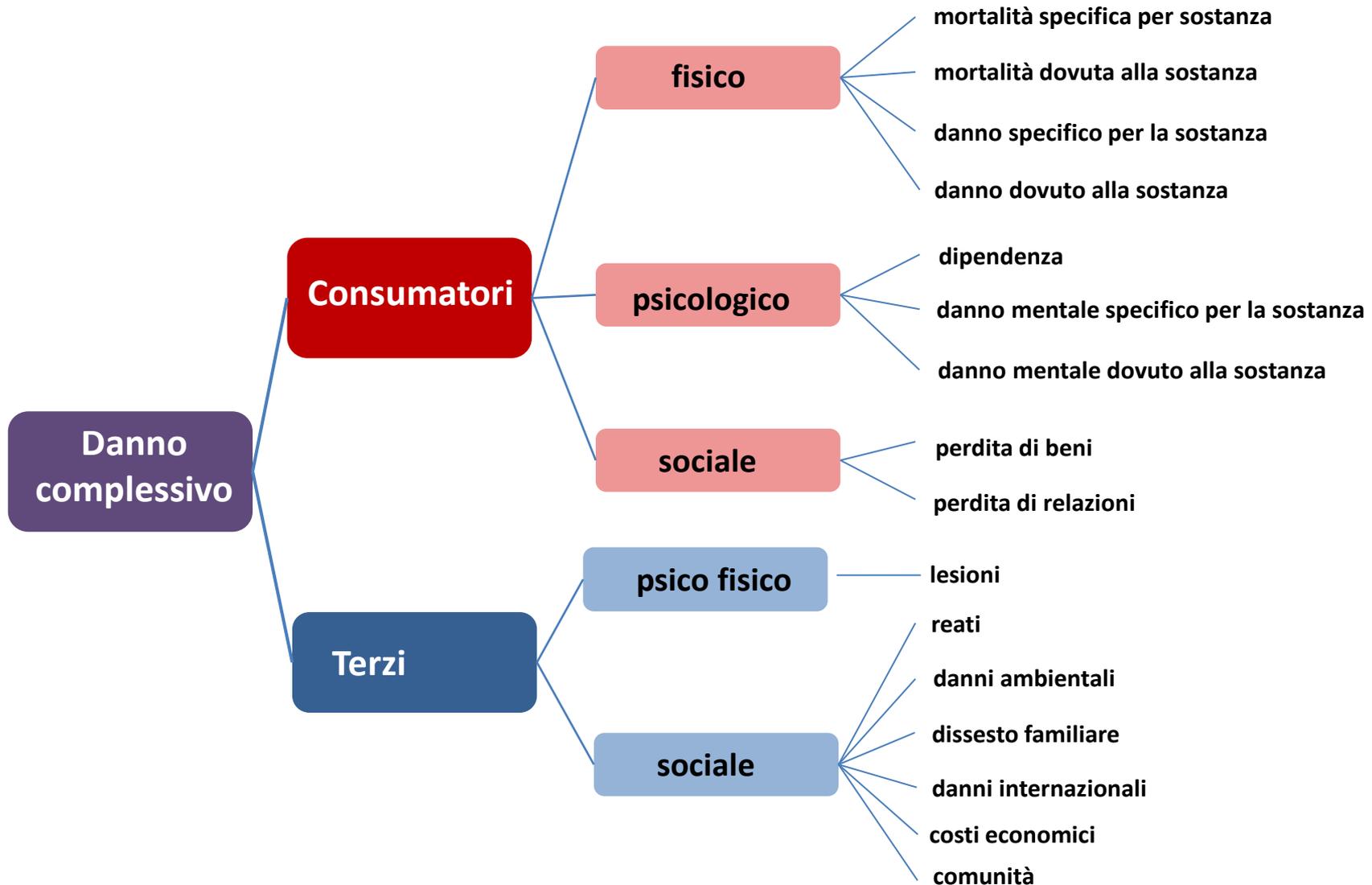
**Giorgio Merlani, medico cantonale**





# **ALCOL E SALUTE DEFINIZIONI E PERCEZIONI**

# Modello del potenziale di danno dovuto all'alcol



# Consumo d'alcol ed effetto nocivo sulla salute

- **Consumo cronico a rischio**
  - malattie epatiche, malattie cardiovascolari, disturbi psichici  
alcuni tipi di tumori (cavità orale, faringe, esofago, fegato)
- **Consumo puntuale eccessivo (binge drinking)**
  - intossicazione acuta, coma etilico, comportamenti a rischio,  
infortuni, violenze, ecc.
- **Consumo inappropriato (p.es. bere quando si deve guidare, prima di andare al lavoro, durante la gravidanza, ecc.)**
  - indicatore di disagio, impatto sulle relazioni, riduzioni delle  
attitudini, messa in pericolo di terzi, ecc.
- **Dipendenza da alcol (malattia)**
  - forte bisogno di bere alcol, perdita del controllo del  
consumo, perdita d'interesse per altre cose

# Definizione bevanda alcolica standard

## ■ Dose standard di alcol

= quantità di alcol contenuta in un bicchiere, abitualmente servito nei ristoranti in Svizzera

### 1 dose standard corrisponde a

- 3 dl di birra “normale”
- 1 dl di vino bianco / vino rosso
- 0,2 dl di grappa



## ■ Calcolo quantità d'alcol puro in una bevanda alcolica

( 10 ml di alcol corrisponde a 8 g di alcol puro)

quantità bevanda (ml) x gradazione alcolica (% vol) x 0,8

**Esempio 1 dl vino a 13% :  $10 \times 13 \times 0,8 = 10,4$  g alcol puro**

# Consumo potenzialmente problematico per la salute

## ■ Donne

- > 20 g alcol puro al giorno  
**= due bevande standard al giorno**
- stato d'ebbrezza almeno una volta al mese  
**= quattro bevande standard in un'occasione**

## ■ Uomini

- > 40 g alcol puro al giorno  
**= quattro bevande standard al giorno**
- stato d'ebbrezza almeno una volta al mese  
**= cinque bevande standard in un'occasione**

# ALCOHOL-FACTS

SCOPRI QUAL È LA QUANTITÀ MASSIMA TOLLERABILE E PERCHÉ IL LIMITE NON È UGUALE PER TUTTI.

## A basso rischio



Attenzione alla quantità: gli uomini non dovrebbero superare i due massimo tre bicchieri di bevande alcoliche al giorno.



L'organismo delle donne è diverso. Per questo non dovrebbero assumere più di uno massimo due bicchieri di bevande alcoliche al giorno.



Tutti dovrebbero imporsi uno stop e rinunciare all'alcol per due giorni alla settimana. In tal modo si riduce il rischio di dipendenza. Rinunciare all'alcol almeno per un po' farà bene non solo a te, ma anche al tuo fegato, che ha bisogno di almeno 24 ore per disintossicarsi.

## In eccesso



Trasgredire ogni tanto si può, ma senza ubriacarsi fino a star male. Anche quando si sgarra esistono dei limiti: gli uomini non dovrebbero superare cinque bicchieri, le donne quattro.



Perdere il controllo non è mai buona cosa: una caduta dalle scale, ad esempio, può provocare contusioni dolorose. Quando non si ragiona con lucidità ci si espone a una serie di pericoli tra cui infortuni, ma anche violenze e rapporti sessuali non protetti/non voluti.

## Troppo spesso



Consumare alcol aumenta il rischio di cancro. E non solo: più si beve, più il rischio aumenta, soprattutto per i tipi di tumore che colpiscono le zone del corpo a diretto contatto con l'alcol.

Ancora assetato di sapere?  
Scopri adesso il Quiz su:  
[alcohol-facts.ch](http://alcohol-facts.ch)

## Per chi i rischi sono più alti?

- *Giovani: sono tra le categorie più a rischio, poiché l'alcol può provocare alterazioni nello sviluppo del cervello.*
- *Anziani: con il passare degli anni la quantità d'acqua presente nell'organismo diminuisce, aumentando la sensibilità agli effetti dell'alcol.*
- *Bambini e ragazzi: per i minori di 16 anni (18 anni in Ticino) vige il divieto assoluto di consumare alcol*

## Cos'è una bevanda standard?



=



=



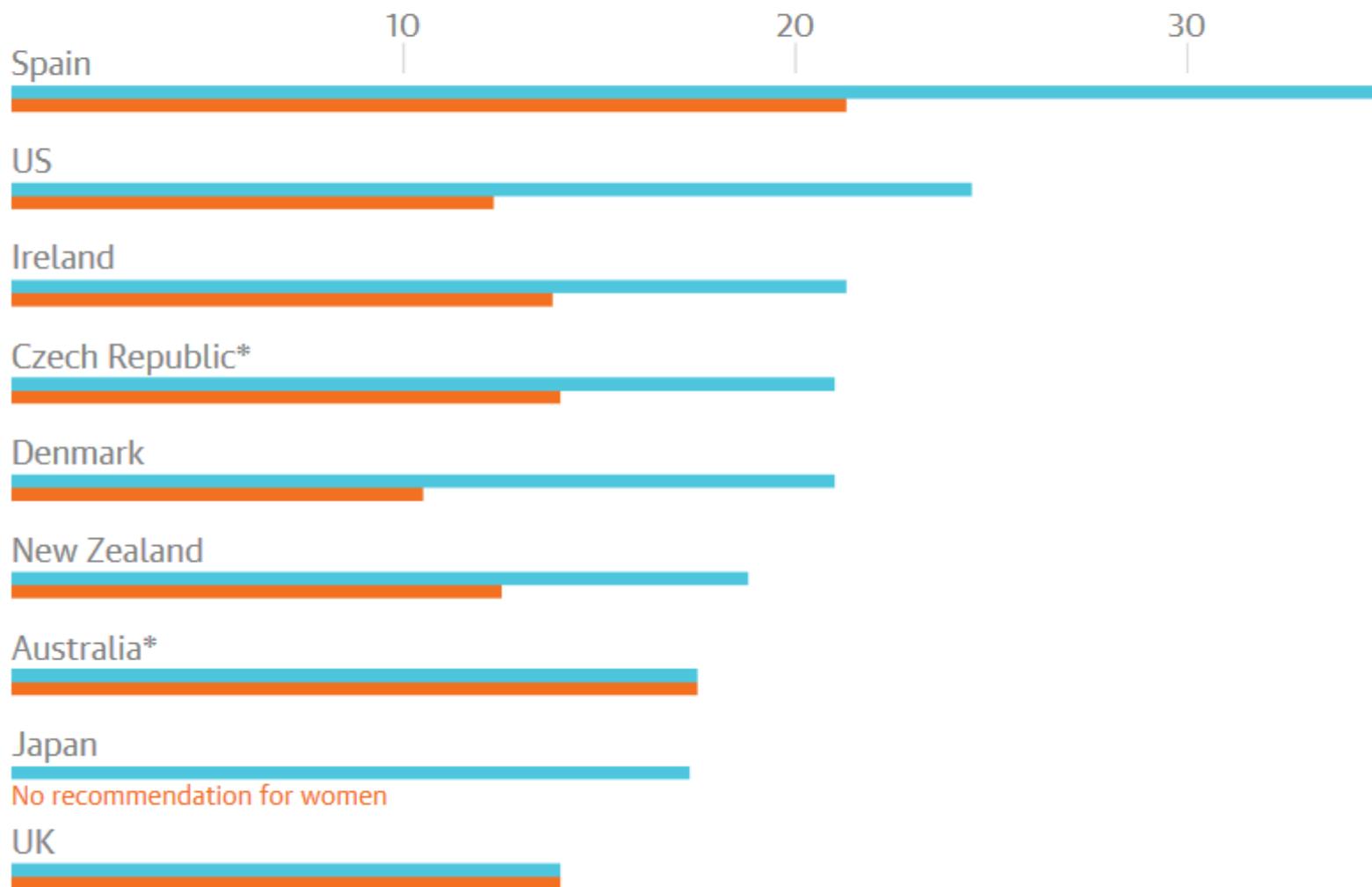
1 bicchierino di superalcolico (0,3 dl)    1 bicchiere di vino (1 dl)    1 bicchiere di birra (3 dl)  
0,3 dl x 40 % vol. =                      1 dl x 12 % vol. =                      3 dl x 4,5 % vol. =  
9,6 g etanolo                                      9,6 g etanolo                                      10,8 g etanolo



## Alcohol guidelines compared

Alcohol consumption upper-limit recommendations in British units per week

Recommended units for men | For women





## RESEARCH

# Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: longitudinal cohort study

 OPEN ACCESS

## Due bicchieri sono...già troppo per il cervello

- Rischio di atrofia dell'ippocampo x3 per i bevitori moderati rispetto agli astemi
- Impatto sulle performance cognitive

# DATI E ANALISI



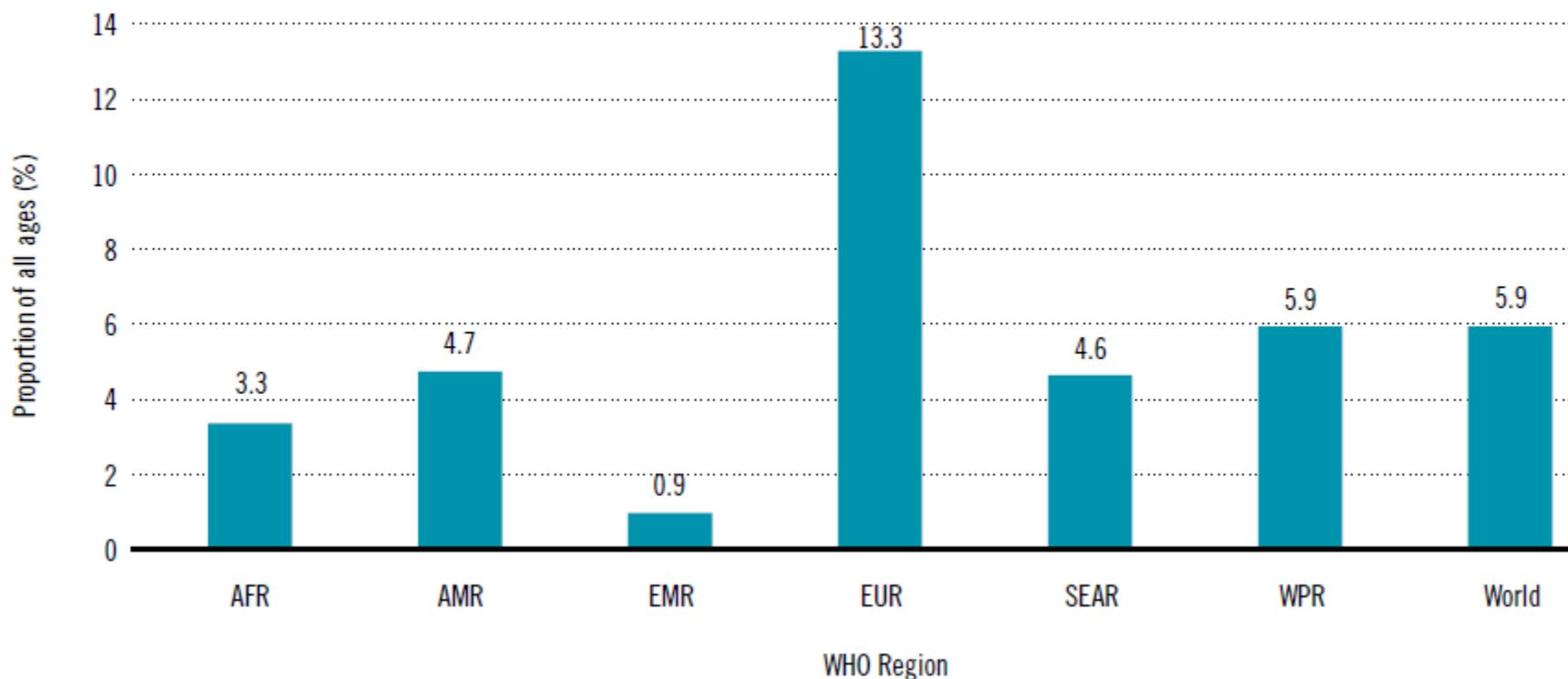
# Cause di decesso attribuibili all'alcol



Global status report  
on alcohol and health  
2014



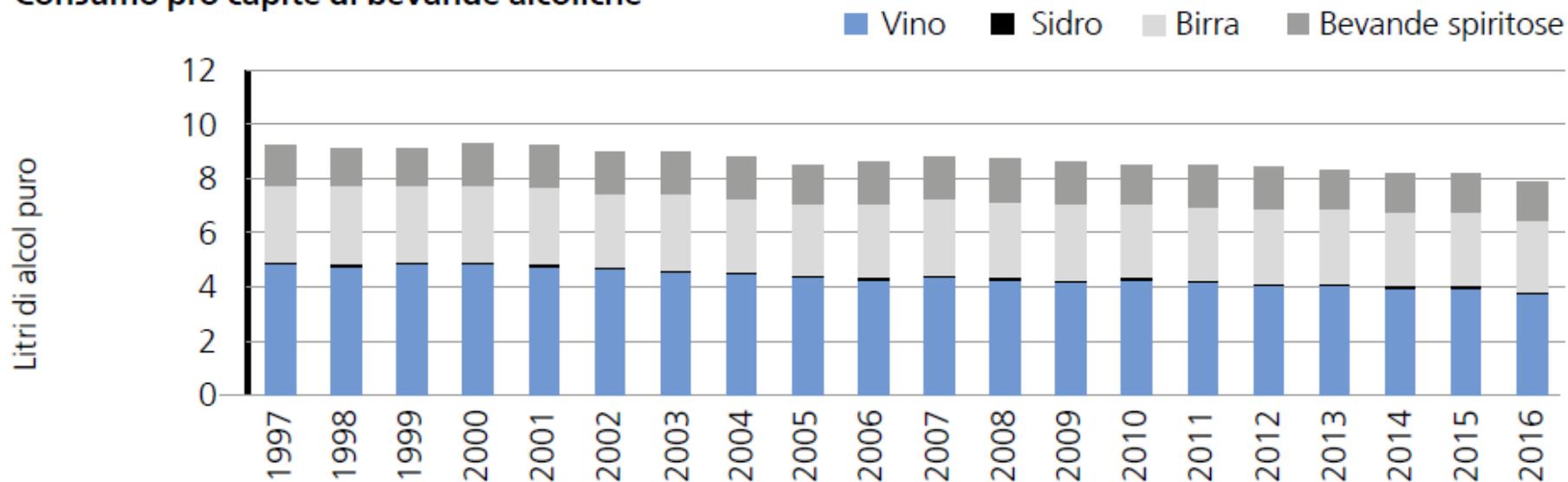
**Figure 16.** Alcohol-attributable fractions (AAFs) for all-cause deaths by WHO region and the world, 2012



# Consumo di alcol in Svizzera: ulteriore calo nel 2016

CS del CF, Berna, 24.08.2017 - Nel 2016 il consumo di alcol in Svizzera è leggermente calato. Rispetto all'anno precedente il consumo pro capite di alcol puro è diminuito di 0,2 litri (da 8,1 a 7,9), raggiungendo il valore più basso degli ultimi 70 anni. Circa la metà di questa quantità (3,7 l) viene consumata sotto forma di vino.

Consumo pro capite di bevande alcoliche



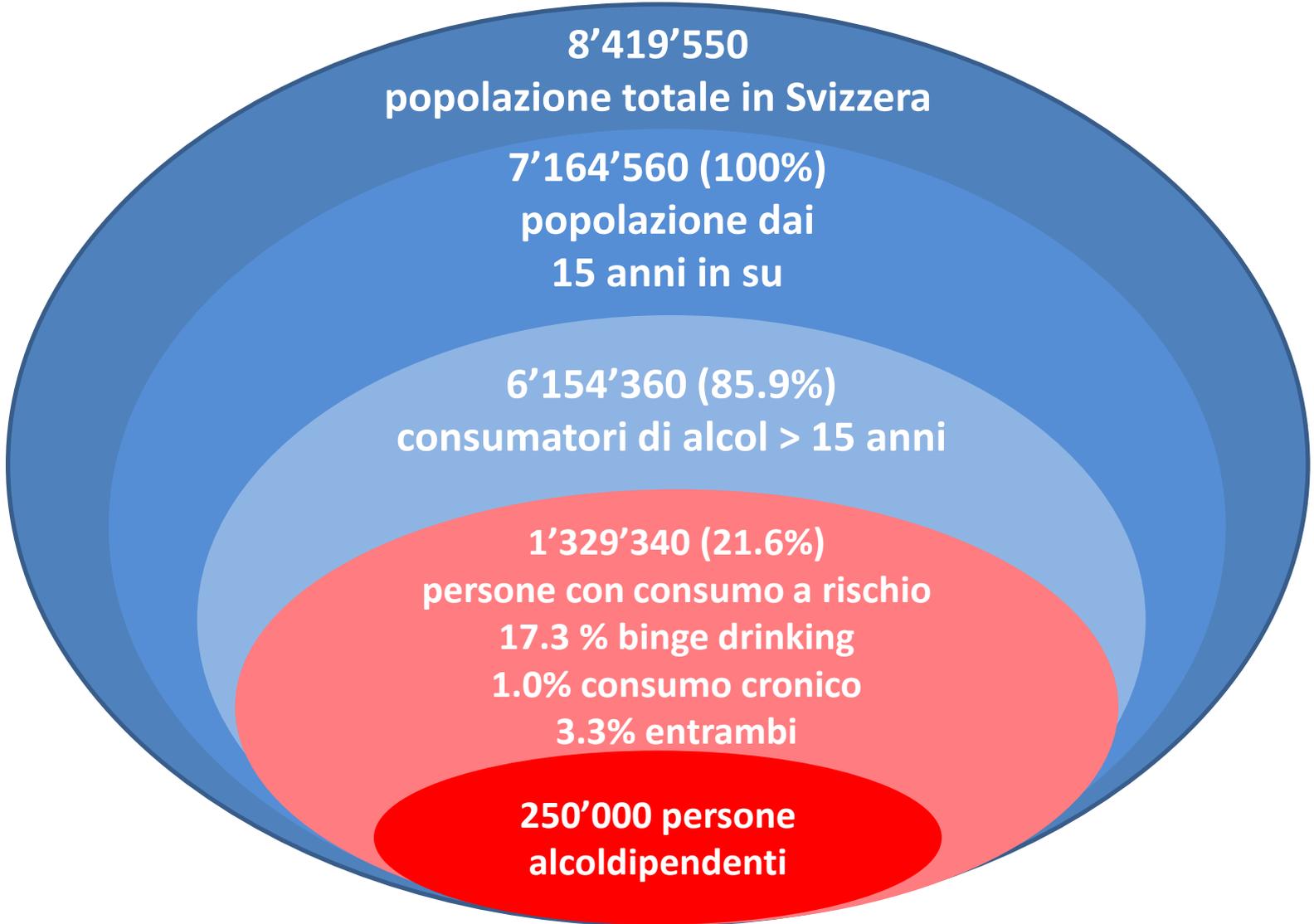
# Consumo a rischio di alcol per fascia età in CH

	Consumo cronico a rischio	Binge drinking $\geq 1$ volta per sett.	Binge drinking 1 volta per mese
15-19 anni	2.1%	12.2%	14.1%
20-24 anni	3.9%	22.5%	15.7%
25-34 anni	3.4%	13.5%	12.7%
35-44 anni	3.3%	10.6%	11.0%
45-54 anni	4.4%	8.6%	10.7%
55-64 anni	5.0%	6.7%	9.1%
65-74 anni	7.1%	8.1%	7.1%
75 e +	5.8%	4.5%	3.7%
Totale	4.3%	4.5%	3.7%

# Consumo di alcol regione CH ITA / CH TOT

	2016 CH ITA N = 477	2016 CH TOT N = 10'991	2011 CH ITA N = 494	2011 CH TOT N = 10'986
<b>Consumo alcol giornaliero</b>	<b>17.0%</b>	9.4%	17,9%	9,6%
<b>Consumo alcol giornaliero</b> rischio medio-elevato	<b>8.6%</b>	<b>4.3%</b>	5.9%	4.5%
<b>Consumo puntuale eccessivo</b> almeno una volta al mese	<b>13.9%</b>	<b>20.7%</b>	13.1%	18.9%
<b>Popolazione astemia negli ultimi 12 mesi</b>	<b>18.8%</b>	14.1%	20,3%	11,5%

# Una persona su cinque presenta un consumo a rischio



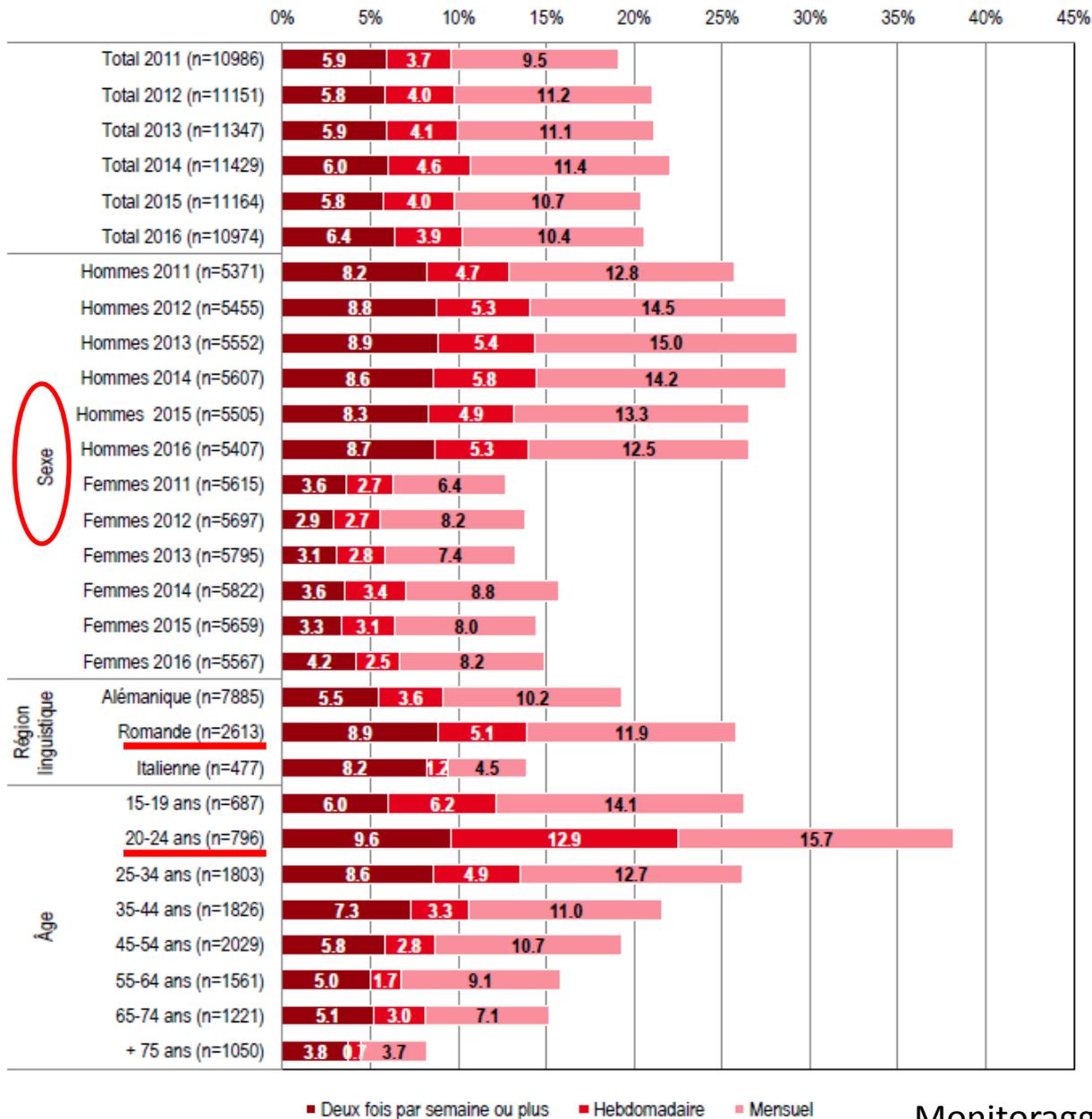
Nell'ambito della Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol, Ingrado ed il Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale invitano ad un pomeriggio di formazione sul tema:

## La questione alcolica: l'abuso come terapia

Giovedì 17 maggio 2018, 13.30-17.30

Sala Aragonite, Manno

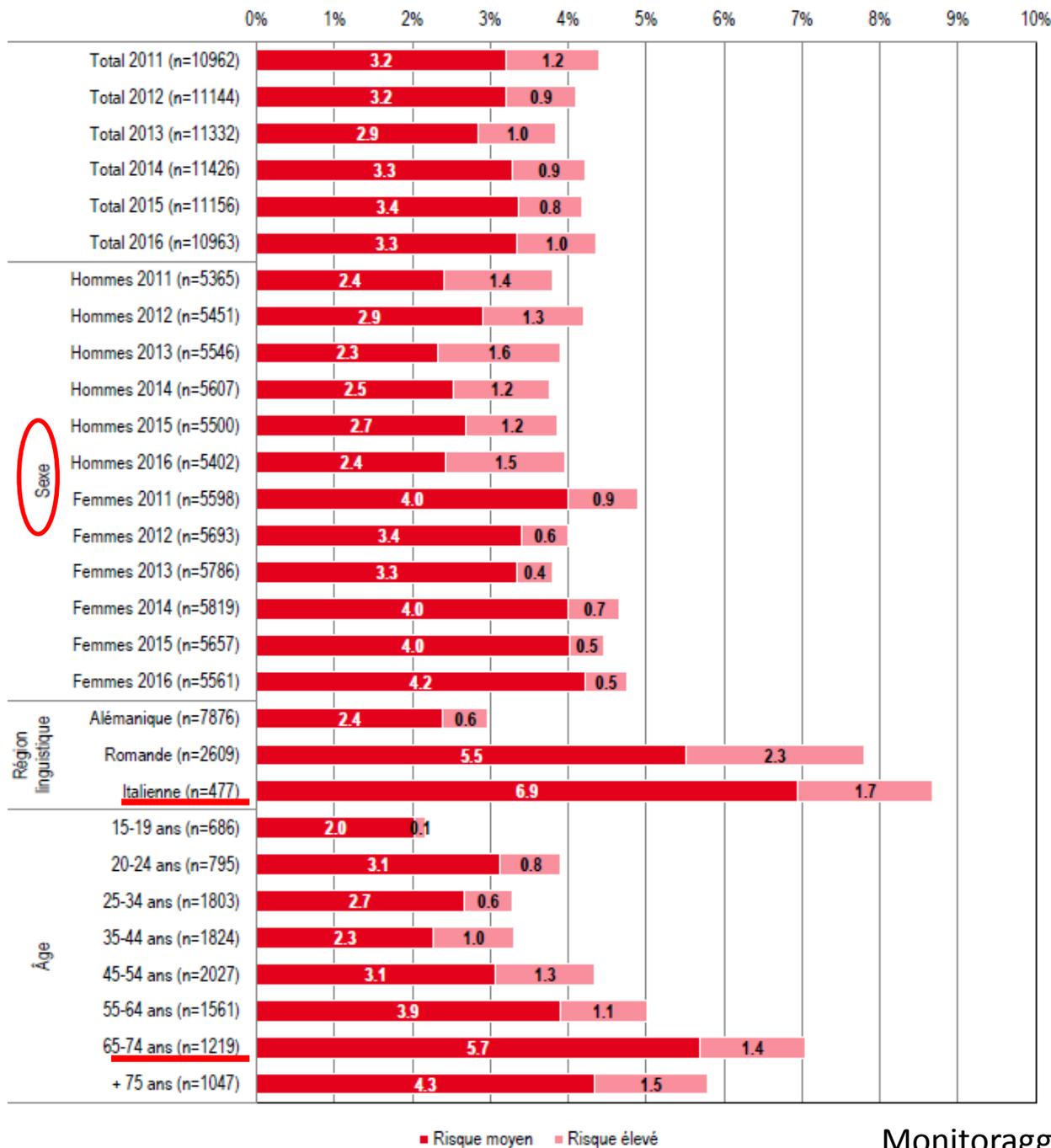
- 13.15 Accoglienza**
- 13.30 Saluti ed introduzione**  
Dr. med. Giorgio Merlani, Medico cantonale Canton Ticino
- 13.50 Quand l'alcool devient médicament...peut-être, mais pour quelles maladies et que faire?**  
Dr. med. Thierry Favrod-Coune, medico internista, Caposervizio alcologia, Hôpitaux Universitaires Genève HUG
- 14.50 Alcol e depressione: sinergie di un allarmante cocktail**  
Dr. med. Gea Besso, medico psichiatra e psicoterapeuta, Direttrice Settore Medicina delle dipendenze Ingrado
- 15.20 Coffee break**
- 15.40 La presa in carico interdisciplinare presso Ingrado: ruolo e limiti della terapia farmacologica**  
Dr. med. Alberto Moriggia, caposervizio medicina interna Ingrado e  
Dr. med. Clelia Salvioli, caposervizio psichiatria e psicoterapia Ingrado
- 16.20 Il "craving alcolico": l'approccio terapeutico in una prospettiva cognitivo-comportamentale**  
Dr. Valter Mascetti, psicologo e psicoterapeuta, didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC)
- 17.00 Tavola rotonda**
- 17.30 Chiusura**



# Frequenza del consumo puntuale eccessivo in Svizzera nel 2016

in *f* sesso, regione linguistica e età

■ Deux fois par semaine ou plus ■ Hebdomadaire ■ Mensuel



Prevalenza  
del consumo  
cronico a  
rischio in  
Svizzera nel  
2016  
in *f* sesso, regione  
linguistica e età

# Consumo di sostanze CH ITA / CH TOT

	2016 CH ITA N = 462	2016 CH TOT N = 10'879	2011 CH ITA N = 496	2011 CH TOT N = 10'972
<b>Consumo tabacco giornaliero</b>	<b>25.0%</b>	18.0%	20.0%	18.3%
<b>Consumo cannabis 1 volta nella vita</b>	<b>29.9%</b>	33.8%	26.0%	27.9%
<b>Consumo cannabis negli ultimi 12 mesi</b>	<b>5.8%</b>	7.3%	3.6%	5.1%
<b>Consumo cocaina 1 volta nella vita</b>	<b>1.7%</b>	4.2%	1.9%	3.0%
<b>Consumo cocaina negli ultimi 12 mesi</b>	<b>0.4%</b>	0.7%	0.2%	0.4%