

Come genitori come possiamo porci di fronte al consumo di alcol dei nostri figli? È meglio proibire o permettere di bere? Quanto il nostro esempio in questo ambito può influire sui nostri figli? Lo abbiamo chiesto a Roberto Pancheri, direttore del Servizio educazione alla salute e di riferimento per le attività alcolologiche dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari.

Dottor Pancheri, qual è la dimensione del problema, quante persone consumano alcol in Trentino?

Secondo i risultati del sistema di monitoraggio Passi (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) del 2008, in Trentino la percentuale di persone che riferisce di aver bevuto almeno un'unità di bevanda alcolica (l'unità alcolica corrisponde a



Alcol: meno è meglio per tutti

Il problema non è solo quello dell'alcolismo, ma anche quello del "consumo medio". Per questo è importante ridurre comunque il consumo di alcol. E come genitori prima di tutto dare l'esempio

di **Roberta Corazza**

una lattina di birra, o un bicchiere di vino, o un bicchierino di liquore), nel mese precedente all'intervista, è risultata del **68% contro una percentuale del 59% delle altre Asl a livello nazionale**, i bevitori fuori pasto il 15% (per le altre Asl l'8%) e i forti bevitori il 13% contro il 10% delle altre Asl. In Trentino, poi, la percentuale di consumatori di alcol è maggiore dal punto di vista statistico negli uomini e nei giovani, il 55% degli intervistati consuma alcol durante tutta la settimana, mentre il 45% prevalentemente durante il fine settimana. I giovani bevono inoltre più frequentemente con modalità molto pericolose per la salute: bevendo per esempio grosse quantità in brevi periodi di tempo (ad es. in una serata).

Perché l'Oms dice che tutti devono ridurre il consumo di alcol e non solamente chi abusa di questa sostanza?

Prevenzione vuole dire ridurre i consumi e questo lo devono fare non certo le persone con grossi problemi alcol correlati, che hanno una sola possibilità, quella di smettere completamente di bere, ma i bevitori «moderati». L'Oms ci dice una cosa molto importante: **il numero dei problemi alcol correlati in una comunità è direttamente proporzionale al consumo medio di alcol a persona in quella stessa comunità**. Ad una comunità «costano» molto di più i problemi dati dal consumo di alcol dei bevitori moderati che non

quelli causati dai cosiddetti alcolisti. Mi spiego meglio. Prendiamo, ad esempio, un ragazzo che una sera guidando un po' alterato dall'alcol causa un incidente nel quale vengano coinvolti e feriti con danni magari permanenti anche gli amici a bordo. Ebbene, in questa situazione i costi sanitari, sociali, economici e, non ultimi, di sofferenza non sono certo da imputare ad un alcolista: quel ragazzo era un giovane normale che quella sera aveva bevuto una birra di troppo. Allora se noi genitori incominciamo ad interrogarci sui problemi legati al consumo di alcol dobbiamo incominciare a riflettere sul bere di tutti noi e non solo su quello delle persone con gravi problemi.

Secondo la sua esperienza, è meglio permettere ai figli di bere o è meglio proibire?

Questa domanda emerge spesso negli incontri di promozione della salute. Una parte di genitori, di solito i padri, sono tendenzialmente propensi a permettere che i figli, quando vogliono o ne abbiano occasione, facciano uso di bevande alcoliche, sostenendo che tutti sono passati attraverso questa strada trovando poi l'equilibrio. Altri genitori, solitamente le madri, più attenti alle conseguenze del

bere, adotterebbero un approccio più rigoroso, di maggiore controllo o addirittura di proibizione, constatando però che i figli ubbidiscono finché "devono". Una cosa è certa, l'esempio dei genitori è in grado di orientare il comportamento dei figli, anche se quest'ultimo è influenzato anche da fattori esterni alla famiglia, quali l'atteggiamento degli amici, la pressione della pubblicità e in genere la cultura che caratterizza la società. Il peso di quanto le abitudini dei genitori possano influenzare i figli è messo in evidenza dai dati di un'indagine Istat. Dallo studio emerge che in un nucleo familiare in cui il capofamiglia sia astemio la probabilità che i figli siano anch'essi astemi è pari al 44 per cento mentre in quelli in cui



*Anche quest'anno,
aprile è il mese
dedicato alla campagna
di promozione della salute
di prevenzione dei problemi
alcol correlati, indetta
dall'Istituto superiore
di sanità (Iss) e dall'Ufficio
europeo dell'Organizzazione
mondiale della sanità (Oms).*



Il servizio è gratuito

SMETTERE DI FUMARE: I NUOVI CENTRI

Per chi vuol smettere di fumare, da dicembre sono attivi a Trento e a Rovereto i nuovi centri antifumo, ai quali si può accedere prenotando la visita al CUP Trentino (tel. 848 816 816). Il servizio è gratuito. Nel corso del primo colloquio le persone vengono valutate da un medico che stabilisce il percorso terapeutico

idoneo. A seconda dei casi, il trattamento può prevedere, oltre alla consulenza e orientamento individuale, la terapia farmacologica, la consulenza psicologica e l'approccio di gruppo.

- **Centro Antifumo di Trento**, via Rosmini, 16
- **Centro Antifumo di Rovereto**, via san Giovanni Bosco, 6

Info
www.apss.tn.it



il capofamiglia ha consumi bassi il rischio è pari al 29 per cento. Questo significa che se il capofamiglia non consuma alcolici il suo comportamento ha una maggiore ricaduta, in frequenza di non consumo o di consumi a basso rischio nei figli. La sobrietà del capofamiglia è quindi un investimento a ricaduta immediata per la famiglia e per la comunità, mentre insegnare ai figli a bere significa aumentare il numero di chi consuma moderatamente e di chi potrebbe avere consumi pericolosi di alcol.

Perché per prevenire i problemi legati all'uso di alcol non dovremmo educare i giovani a bere bene?

Questa domanda mette in risalto il conflitto che caratterizza tutte le sostanze che sono in grado di creare dipendenza: da una parte ti danno piacere e dall'altra modificano il funzionamento del cervello e ti legano. Insegnare ai figli a bere bene significa voler insegnare ai figli a gestire una sostanza che è definita droga, cosa che non faremmo mai con altre droghe e significa inoltre rinunciare alla sobrietà come valore positivo e proporla invece come privazione.

Qual è dunque la soluzione, visto che permettere sembra essere un ruolo passivo, mentre proibire sembra essere educativamente povero?

Una strada potrebbe essere quella di evitare di fo-

calizzare l'attenzione sulla sostanza e uscire dai limiti del proibire o del permettere, adottando una prospettiva di **promozione della sobrietà, nei confronti dell'alcol come della vita**. Perché dunque non immaginare che un genitore promuova la sobrietà come obiettivo primario e lasci poi che la scelta dei propri figli sia libera e consapevole? Perché non proporre il bello dell'essere sobrio a fronte della piacere temporaneo dell'essere un po' fatti? Ogni genitore può scegliere e i figli sceglieranno anche in base agli stimoli educativi che avranno recepito. Se iniziamo a ridurre noi il nostro bere, poi potremo suggerirlo ai nostri figli. **Nessuno può chiedere ad un altro di fare ciò che lui stesso non è disposto a fare. Se aspettiamo che sia sempre l'altro a cambiare nelle nostre comunità non cambierà mai nulla. Se incominciamo a cambiare noi stessi per primi, poi qualcosa cambierà.**

Servizi di alcolologia dell'azienda provinciale per i servizi sanitari

- **Distretto di Fiemme**: via De Gasperi 12, Predazzo, tel. 0462 508800-809
- **Distretto di Primiero**: via Roma 1, Tonadico, tel. 0439764444
- **Distretto Bassa Valsugana e Tesino**: viale Vicenza 186, Borgo Valsugana, tel. 0461 755614
- **Distretto Alta Valsugana**: via S. Pietro 4, Pergine Valsugana, tel. 0461 515342/343/344
- **Distretti di Trento e Valle dei Laghi, Rotaliana, Cembra e Paganella**: via Rosmini 16, Trento, tel. 0461 235825



Un aiuto per le famiglie degli alcolisti

La condivisione di esperienze comuni e la solidarietà dei gruppi Al-Anon aiutano ad affrontare le difficoltà del vivere con il problema dell'alcolismo

economico, sempre negativi.

Chi vive a contatto con un alcolista ha quindi bisogno di aiuto tanto quanto chi ha il problema con l'alcol, e quando sarà riuscito a ritrovare un certo equilibrio potrà svolgere un importante ruolo nel recupero dell'alcolista.

Per offrire questo tipo di aiuto è nata l'Associazione Gruppi Familiari Al-Anon per familiari e amici di alcolisti e Alateen, per familiari e amici adolescenti di alcolisti.

L'associazione si è costituita ufficialmente negli Usa nel 1951, ed ora conta circa 25200 gruppi in 115 paesi nel mondo; in Italia opera con circa 415 gruppi che spesso sono paralleli a quelli dell'associazione Alcolisti Anonimi, ma autonomi da loro; infatti, possono essere frequentati indipendentemente dalla scelta di recupero dell'alcolista. Non vi sono quote da pagare: i gruppi sono autonomi e si autofinanziano. L'anonimato è inteso come discrezione e tutela

dei membri e dei loro familiari/amici alcolisti.

I gruppi si riuniscono per discutere dei problemi che nascono dalla convivenza o vicinanza con un alcolista. Solo la condivisione di esperienze comuni e la solidarietà che si incontra nel gruppo permettono di affrontare meglio le difficoltà del vivere con il problema dell'alcolismo.

I gruppi si riuniscono: tutti i martedì alle 20.30 in via Abondi, 9 a **Trento**; tutti i lunedì alle 20.30 in via della Torre Franca, 21 a **Mattarello** di Trento (tel. 340 1504739 e 347 8496426); il lunedì e giovedì alle ore 20.30 in via L. da Vinci c/o circoscrizione Borgo Sacco in loc. Fucine a **Rovereto** (tel. 339 4177312 e 338 9798844), ma ci sono gruppi anche a **Borgo Valsugana, Lizzana, Tiarno di Sopra e Bolzano.** (c.g.)

Per informazioni

Numero verde 800.087.897
www.al-anon.it