

quota sostanziale di crimini alcol-attribuibili che probabilmente accadono a terzi. Anche parte dei costi economici vengono sopportati da terzi o da altre istituzioni, nel caso di crimini, assenteismo e spese sanitarie.

Sebbene l'uso di alcol porti con sé elementi di piacere, esso aumenta anche il rischio di una serie di danni sociali, generalmente in modalità dose-dipendente, che significa che più si consuma, maggiore è il rischio. Oltre ad essere una sostanza che provoca dipendenza, l'alcol è la causa di 60 diversi tipi di malattie e condizioni, quali incidenti, disordini mentali e comportamentali, problemi gastrointestinali, tumori, malattie cardiovascolari, problemi immunologici, malattie polmonari, malattie dello scheletro e muscolari, problemi dell'apparato riproduttivo e danni prenatali, che comprendono un aumento del rischio di nascite premature e sottopeso. Per la maggior parte di queste condizioni, l'alcol aumenta il rischio in modo dose-dipendente, cioè maggiore la quantità, maggiore il rischio. La frequenza e il volume di episodi di intossicazione (*heavy drinking*) sono di particolare importanza per l'aumento del rischio di incidenti e di alcune malattie cardiovascolari (malattie coronariche e infarti). In tutte le culture studiate, gli uomini hanno più probabilità delle donne di consumare bevande alcoliche e di bere di più rispetto alle donne, con un divario maggiore per i comportamenti più a rischio. Fra le donne in gravidanza, sebbene molte abbandonino l'alcol nel periodo della gravidanza, un numero significativo (dal 25 al 50%) continua a bere, e alcune continuano a livelli ad alto rischio.

Estratto dal Rapporto "Alcohol in Europe" pubblicato dall'Unione Europea in data 1/6/2006 sul sito http://ec.europa.eu/health-eu/news_alcoholineurope_en.htm

Le bevande alcoliche possono far bene?

Una piccola quantità di alcol riduce il rischio di malattie cardiache, anche se il grado di riduzione del rischio e il livello di consumo di alcol al quale si verificano le riduzioni maggiori sono tuttora in discussione. Gli studi migliori che considerano altri fattori riscontrano un rischio minore e dimostrano che la riduzione del rischio si verifica ai più bassi livelli di consumo. La maggiore riduzione del rischio può essere ottenuta con una media di 10 gr di alcol (corrispondente ad un bicchiere) ogni due giorni. Oltre i 20 gr di alcol (due bicchieri) al giorno – il livello di consumo con il minore rischio – il rischio di malattia vascolare aumenta. In età molto avanzata, la riduzione del rischio scompare. E' l'alcol che principalmente riduce il rischio di malattia cardiaca, non il tipo di bevanda (quindi il



vino non ha particolari vantaggi rispetto alle altre bevande alcoliche).

Esistono evidenze che l'alcol a basse dosi possa ridurre il rischio di demenza di causa vascolare, calcoli biliari e il diabete, sebbene queste evidenze non vengano riscontrate in tutti gli studi.

Il rischio di morte a causa dell'alcol rappresenta il bilancio tra il rischio di malattie e di incidenti che viene aumentato dall'alcol e il rischio di malattie cardiovascolari (che perlopiù si verifica in età avanzata), il quale viene diminuito dall'alcol, se assunto a basse dosi. Questo bilancio dimostra che, almeno in Gran Bretagna, il livello di consumo con il minore rischio di morte si verifica a zero o quasi a zero per le donne di 65 anni o più anziane. Per gli uomini, il livello di consumo con il minore rischio di morte è zero sotto i 35 anni, circa 5 gr al giorno per gli uomini di mezza età, e meno di 10 gr al giorno per quelli di 65 anni o più anziani (e probabilmente ritorna a zero in età molto avanzata).

Vi sono invece effetti benefici per la salute nei bevitori problematici se riducono e smettono di usare l'alcol. Anche per le malattie croniche, come la cirrosi epatica e la depressione, la riduzione o l'eliminazione dell'alcol è associata ad un rapido miglioramento della salute.

Dal Rapporto "Alcohol in Europe" pubblicato dall'Unione Europea in data 1/6/2006 sul sito http://ec.europa.eu/health-eu/news_alcoholineurope_en.htm