

Alcool: è meglio riconoscere subito un consumo problematico

Situazione al
8/2014

Prima si riconosce una dipendenza dall'alcool, meglio si può combattere un peggioramento. In generale per gli uomini ci vogliono dai 12 ai 15 anni, per le donne dai 6 agli 8 anni, finché dall'abitudine di bere nasce una dipendenza seria. La questione è quella di identificare in tempo un consumo problematico. Per fare ciò oltre ai test di laboratorio c'è anche il metodo dei questionari. Per capire se si ha a che fare con una dipendenza ci si può sottoporre ad un test sviluppato negli Stati Uniti, si chiama CAGE-test e ha il vantaggio di consistere in quattro sole domande. Queste domande sono:

1. Tentativi (non riusciti) di ridurre il consumo d'alcool?
2. Rabbia per le critiche degli altri a riguardo del consumo d'alcool?
3. Sensazioni di colpa a causa del consumo d'alcool?
4. È necessario un consumo d'alcool mattutino, per riuscire ad affrontare la giornata?

Conclusioni:

Un attuale consumo problematico può essere dedotto dalle quantità di alcool bevuto giornalmente. Secondo il giudizio dei medici una quantità media di 30 g di alcool puro al giorno per gli uomini (20 g per le donne) non comportano grandi rischi per la salute; un rischio medio si presenta con quantità fino a 70 g (uomini) e 50 g (donne). Tutto quello che supera queste quantità comporta rischi elevati. (per orientarsi: 1 l di birra 40 g; 1 l di vino 100 g; 0,7 l di superalcolico 250 g).