

# Corpo e mente

Monaco di Baviera, Germania, 1997



MARTIN PARR (MAGNUM/CONTRASTO)

SALUTE

## Tutti gli effetti dell'alcol

Dana G. Smith, *The New York Times*, Stati Uniti

Gli alcolici, fin dal primo bicchiere, fanno male alla salute. Ma smettendo o riducendo è possibile rimediare. Dal cervello al fegato, ecco cosa succede al nostro corpo quando beviamo

**I**l consumo di alcolici può avere effetti profondi sul cervello e sul fisico. Lì per lì alcuni possono risultare piacevoli. Ma alla lunga, specie se si beve in grandi quantità, può causare danni seri. Ecco una panoramica di cosa succede al corpo.

**Cervello** L'alcol ha un effetto rapido sul cervello, facendo sentire le persone più rilassate e socievoli. La sensazione di euforia deriva dalla sua interazione con diverse sostanze neurochimiche. Bere aumenta momentaneamente i livelli di dopamina, è per questo che dopo qualche bicchiere ci sentiamo bene. Ma è anche il principale motivo per cui può creare dipendenza. Inoltre l'alcol modifica l'attività di due neurotrasmettitori, il glutamma-

to e il Gaba, che sono l'acceleratore e il freno del cervello. Potenziando gli effetti del Gaba (il freno) e riducendo quelli del glutammato (l'acceleratore), viene inibita l'attività cerebrale. Quando succede, le nostre azioni possono diventare disinibite. Ecco perché bevendo abbiamo meno autocontrollo e possiamo dire o fare cose che altrimenti eviteremmo (tipo un assolo al karaoke). Abbiamo anche meno controllo sulle abilità motorie, motivo per cui bere e guidare è molto pericoloso.

Sul lungo periodo il consumo di alcol è associato a cambiamenti della struttura cerebrale: più si beve, più il volume del cervello si riduce. Gli esperti non sanno perché con esattezza, ma una teoria è che l'alcol alteri il sistema immunitario del cervello, facendo aumentare l'infiammazione, che può danneggiare i neuroni.

**Bocca e gola** I tessuti più a rischio sono quelli che entrano in contatto diretto con l'alcol, come quelli della bocca e della gola. L'alcol è metabolizzato soprattutto nel fegato, ma anche nell'apparato digerente. Comincia a essere scomposto appena passa dalla bocca. I microbi della bocca lo

convertono in un composto chiamato acetaldeide, che rimane nella saliva. L'acetaldeide causa stress ossidativo nelle cellule, che rischia di provocare infiammazione e danni ai tessuti. È anche una sostanza cancerogena capace di modificare il dna dando potenzialmente avvio a mutazioni.

Bere alcol aumenta il rischio di sviluppare quattro tipi di tumore alla bocca e al tratto superiore dell'apparato digerente: quello del cavo orale, tumore faringeo (gola), laringeo (corde vocali) ed esofageo.

**Cuore e torace** Decenni fa gli scienziati pensavano che l'alcol giovasse al cuore, ma negli ultimi anni, grazie alla ricerca, molti hanno cambiato idea. L'alcol incide sull'apparato cardiovascolare in vari modi. Innanzitutto dilata i vasi sanguigni portando il sangue in superficie. Ecco perché dopo un cocktail possiamo apparire arrossati e sentire caldo. Si pensa che la dilatazione causi anche un lieve aumento del battito cardiaco e un piccolo abbassamento della pressione, entrambi temporanei.

Il consumo regolare di alcol è associato a pressione più alta e a un maggior rischio d'ipertensione. Un motivo potrebbe essere l'effetto nocivo che ha sulle cellule che rivestono i vasi sanguigni.

Bere può anche alterare il sistema di conduzione del cuore. La ricerca dimostra che un consumo importante può causare fibrillazione atriale, e chi già ne soffre ha più probabilità di avere un episodio di aritmia. Sulle donne l'alcol aumenterebbe il rischio di sviluppare un tumore al seno, forse perché fa salire i livelli di estrogeni.

Il rapporto dell'alcol con l'infarto e l'ictus è più complesso. Bere tre bicchieri o più al giorno è associato a un aumento del rischio di entrambi. Rispetto a un consumo basso o moderato (due bicchieri o meno al giorno), i risultati sono invece contraddittori. Se alcuni studi indicano un lieve aumento del rischio d'infarto e di ictus a partire da un bicchiere al giorno, altri riportano che chi beve con moderazione ha un rischio minore di chi non beve.

**Intestino** Come per la bocca e la gola, l'alcol e l'acetaldeide entrano in contatto diretto anche con lo stomaco e l'intestino,

rendendoli vulnerabili. Gli effetti sull'intestino vanno da disturbi fastidiosi a conseguenze potenzialmente letali. L'alcol rilassa la valvola che separa l'esofago dallo stomaco, a volte causando il reflusso. Può inoltre infiammare la mucosa gastrica, motivo per cui dopo una serata alcolica si possono avere disturbi gastrointestinali.

Il consumo intenso e prolungato può danneggiare la mucosa intestinale, sfociando in emorragia o nella "sindrome dell'intestino permeabile", per cui il cibo e i microbi escono dall'intestino e finiscono nel flusso sanguigno. I tessuti del tratto gastrointestinale sono anche soggetti a tumori legati all'alcol.

**Fegato** Il fegato è forse l'organo più esposto ai danni dell'alcol e le malattie epatiche sono la principale causa di morte per consumo eccessivo. Dopo essere stato digerito nello stomaco e nell'intestino, l'alcol entra nel flusso sanguigno e raggiunge il fegato, che lo metabolizza per primo.

I suoi enzimi lo convertono in acetaldeide, che danneggia le cellule finché non è trasformata da altri enzimi in un composto meno nocivo chiamato acetato, a sua volta scomposto da altri organi in acqua e anidride carbonica che l'organismo espelle. I danni causati dall'acetaldeide innescano un accumulo di grassi che possono produrre una steatosi, o fegato grasso. Questo accumulo può provocare anche una reazione infiammatoria e portare alla seconda fase della steatosi, la steatoepatite. Se l'infiammazione continua rischia di svilupparsi tessuto cicatriziale, o fibrosi, che a sua volta può causare cirrosi e, potenzialmente, insufficienza epatica. Se i depositi di grasso, l'infiammazione e le prime fasi della fibrosi possono essere reversibili, la cirrosi epatica avanzata è permanente.

Come per altre parti del corpo, il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di tumore al fegato in seguito ai danni al dna fatti dall'acetaldeide.

Il quadro è grave, ma i rischi per la salute per chi beve un bicchiere al giorno, o meno, sono relativamente bassi. Aumentano in caso di 8-14 bicchieri alla settimana, ma l'eventualità che sfocino in una malattia spesso dipende dalla genetica e da disturbi preesistenti. Chi beve molto dovrebbe sapere che, stando alla ricerca, smettendo o riducendo il consumo di alcol si può rimediare ad alcuni danni. ♦ *sdf*