

Non esiste un livello di sicurezza nel consumo di alcolici

Di David Nutt*

Traduzione di Roberto Argenta

La scorsa settimana ho partecipato a un gruppo di discussione sulla salute presieduto dall'observer's health correspondent Denis Campbell, dove uno degli esperti, un medico del servizio sanitario pubblico, ha affermato che l'alcol deve essere trattato diversamente da tabacco (e dalle altre droghe) perché per il tabacco non esiste un dosaggio sicuro, mentre l'alcol esiste una soglia di sicurezza fino a che non si supera un certo livello. I suoi benefici per la protezione del sistema cardiovascolare sono spesso utilizzati a sostegno dell'affermazione che in basse dosi l'alcol è sicuro. Quale garanzia migliore per un protettore della salute?

Il pregiudizio della esistenza di un livello di bere sicuro è una questione importante. È ciò che molti operatori sanitari sembrano credere e anche quello che l'industria delle bevande alcoliche usa per difendere la sua strategia di rendere questa droga a basso prezzo disponibile. Tuttavia la questione è sbagliata e gli elementi di prova viziati.

Non vi è alcuna dose sicura di alcol per questi motivi:

- L'alcol è una tossina che uccide i microrganismi quali sono le cellule. È il motivo per cui lo usiamo per conservare la pelle, il cibo e per la sterilizzazione di aghi ecc. L'alcol uccide anche l'uomo. Una dose di solo quattro volte superiore ai limiti di alcolemia consentiti nel Regno Unito può uccidere.

La tossicità di alcol è aggravata dal fatto che per essere eliminato dall'organismo deve essere metabolizzato in acetaldeide, una sostanza ancora più tossica. I cibi o le bevande contaminati con la quantità di acetaldeide prodotta da una unità di alcool dovrebbero essere proibiti perché sono un rischio inaccettabile per la salute.

- Sebbene la maggior parte delle persone non diventi dipendente dall'alcol, su alcuni il primo drink ha già un effetto.

Come psichiatra clinico che ha lavorato con gli alcolisti per più di 30 anni, ho visto molte persone che hanno sperimentato una forte attrazione verso l'alcol già al loro primo approccio e poi hanno continuato fino a diventarne dipendenti. Non possiamo al momento prevedere chi saranno queste persone, sappiamo però che in alcune persone qualsiasi esposizione all'alcol rischia di produrre dipendenza.

- I presunti benefici cardiovascolari di un basso livello di assunzione di alcol, in alcuni uomini di mezza età, non possono essere presi come prova dei benefici dell'alcol. Occorrerebbe una ricerca randomizzata, in cui una parte del campione non beve alcolici, altri lo bevono in piccole quantità e altri più pesantemente. Fino a quando questo studio sarà fatto, non avremo la prova che l'alcol abbia effetti benefici sulla salute. Un esempio recente, in cui si è scoperto che una associazione epidemiologica era falsa, è stato quando si è testato adeguatamente la terapia ormonale sostitutiva. Alcune osservazioni sulla popolazione avevano suggerito che la TOS fosse positiva per le donne in post-menopausa, ma quando sono stati condotti degli studi controllati si è scoperto che fa più male che bene.
- Per tutte le altre malattie alcol correlate non ci sono prove di qualsivoglia vantaggio con un consumo moderato. I rischi di incidenti, tumori, ulcere, ecc aumentano inesorabilmente con l'assunzione.

Spero che queste osservazioni contribuiscano a portare una certa onestà intellettuale al dibattito.

* David Nutt è professore di Neuropsicofarmacologia presso l'Imperial College di Londra e presiede il Comitato scientifico sulla droga.

tito sull'alcol. Alcol che uccide quasi 40.000 persone l'anno nel Regno Unito e oltre 2.250.000 in tutto il mondo, secondo l'ultimo rapporto 2011 dell'OMS.

Non dobbiamo permettere agli apologeti di questa industria tossica di gettare fumo negli occhi con il mito della dose sicura di alcolici. Potrebbe essere utile, per tutti i cosiddetti bevitori "sicuri", ricordare le parole di un uomo la cui grande ricchezza e influenza familiare è stata costruita sull'alcol illegale: *«Il grande nemico della verità, molto spesso, non è la menzogna, deliberata, artificiosa e disonesta, ma il mito. La persistente, persuasiva ed irrealistica credenza nel pregiudizio che ci permette la comodità di avere un parere senza il disagio di pensare».* (John F Kennedy)