

NEWSPEDIA

Berrino: "E' associazione alcol e tabacco che fa venire tumori"

Che relazione c'è tra alcol e tumori? Il dottor Franco Berrino rispose a questa domanda in un video dell'Associazione di Laboratorio di Cucina Naturale. Il professore, che è epidemiologo presso l'Istituto dei tumori di Milano, ha spiegato nel corso del suo intervento: "In tutti i popoli del mondo si è sviluppata questa cosa di fare delle bevande alcoliche, anche nell'antichità. In quantità limitata non fanno male". Quel che è certo, però, è che "le bevande alcoliche aumentano il rischio di tumori della bocca, della lingua, dell'esofago e del fegato. Soprattutto i fumatori". Il fumo fa molto più male degli alimenti che fanno aumentare il rischio di cancro, tanto che il dottor Berrino consiglia di non fumare quando si beve.

Alcol e tumori: gli alcolici aumentano il rischio di cancro Berrino ha continuato dicendo che "se vi piace bere un bicchiere di vino non fumate, perché è l'associazione tra alcol e tabacco che fa venire questi tumori". Ed è fondamentale non esagerare con le quantità: "Se vi piace bere un bicchiere di vino, bevete 1 bicchiere di vino. Il problema è veramente grosso, io dico beviamo vino solo di ottima qualità", ha detto il medico. (*)

L'alcol aumenta anche, sebbene di poco, il rischio di contrarre tumori della mammella: bere un bicchiere di vino al giorno aumenta questo rischio del 3%: "È un piccolo aumento di rischio", ha aggiunto Berrino, però è un tumore molto frequente, e dagli studi è emerso che viene riscontrato solo in chi beve più di un bicchiere di alcolici al giorno. (*)

Tra i consigli che il professore dà nel suo libro "Il Cibo dell'Uomo", figura quello di limitare il consumo di bevande alcoliche: "Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore"

(*) Nota: per molti, uomini di scienza compresi, la sobrietà è vista come una sorta di tabù e come una repressione del piacere. Solo così può spiegarsi la contraddizione tra l'affermare che un bicchiere di vino al giorno aumenta questo rischio del 3% il rischio di cancro al seno, e il sostenere "se vi piace bere un bicchiere di vino, bevete 1 bicchiere di vino".

ILSOLE24ORE

L'alcol fa bene al cuore? Lo decidono i geni

Solo il 15% della popolazione trarrebbe beneficio dal consumo moderato consigliato da molti esperti

Un consumo moderato di alcolici fa davvero bene alla salute del cuore? Secondo un nuovo studio pubblicato sulla rivista Alcohol da un gruppo di ricercatori dell'Università di Göteborg, in Svezia, a trarne beneficio sarebbe solamente il 15% della popolazione generale. E' questa, infatti, la frequenza nella popolazione di uno specifico gene la cui presenza sembra essere fondamentale per trarre benefici dall'assunzione di alcol.

Il gene in questione codifica per la Cholesterylester transfer protein (CETP), proteina che influenza i livelli di colesterolo buono, quello che aiuta a eliminare il colesterolo in eccesso nel sangue. L'ipotesi è che l'alcol influenzi in CETP in un modo da produrre un effetto positivo in termini di colesterolo buono. Infatti questo studio ha svelato che solo gli individui portatori della variante di CETP che protegge dalle malattie coronariche traggono beneficio dall'assunzione di moderata alcolici. "In altre parole – ha spiegato Dag Thelle, coautore dello studio – bere moderatamente ha un effetto protettivo solo fra il 15% della popolazione generale".

Secondo Thelle e colleghi questi risultati suggeriscono che il consiglio di consumare una quantità moderata di alcolici per promuovere una buona salute cardiovascolare sia in realtà eccessivamente generalizzato. "Da solo il consumo moderato di alcolici non ha un forte effetto protettivo – ha sottolineato Lauren Lissner, un altro degli autori dello studio – E nemmeno questo particolare genotipo. Ma la loro combinazione sembra ridurre significativamente il rischio di malattie coronariche".

Nel dubbio è meglio limitare ulteriormente il consumo di alcolici? "Il nostro studio rappresenta un passo nella direzione corretta – ha concluso Thelle – ma sono necessarie molte più ricerche. Un giorno potrebbe essere sufficiente condurre un test genetico per stabilire se un individuo appartiene a questo fortunato 15%. Ciò potrebbe essere utile per sapere quando consigliare un'assunzione salutare di alcol. Ma la cosa più importante è identificare nuovi strumenti per utilizzare le risorse dell'organismo per prevenire le malattie coronariche".

L'ARENA

Violenza sulle donne In campo Acat e polizia

La giornata mondiale contro la violenza sulle donne, istituita dall'Onu nel 1999, a Lazise sarà vissuta con due giorni di anticipo. Domenica a partire dalle 9 la Dogana Veneta ospiterà l'evento organizzato dall'Acat Baldo-Garda (Associazione club alcolologici territoriali della zona gardesana) in collaborazione con il sindacato autonomo di polizia (Sap) e il patrocinio del Comune. Tanti gli interventi che scandiranno la mattinata: ognuno affronterà il problema da un'angolazione diversa, con lo scopo di sensibilizzare verso un fenomeno che non accenna a diminuire, ma anche di abbattere il silenzio e l'isolamento in cui spesso ricadono le donne vittime di violenza. Silvana Sonno, scrittrice e membro dell'associazione «Rete delle donne antiviolenza onlus», parlerà della violenza di genere; seguirà la testimonianza di Flaviana Conforto, coordinatrice delle Acat veronesi con una lunga esperienza di aiuto alle donne; gli avvocati Daniele Bertasi ed Eleonora Panizzi illustreranno invece le tutele messe a disposizione dalla legge. La prima parte della mattinata si chiuderà con il racconto di storie di vita interpretate dalla compagnia «SpazioRosaBergamo».

Dopo una breve pausa la presidente del Telefono Rosa di Verona Sara Gini parlerà dell'attività dell'associazione e dell'approccio seguito in caso di segnalazioni. Allo stesso modo Antonella Favale, sovrintendente della polizia e consigliere Sap, spiegherà le modalità di intervento messe in atto dalla polizia. Enrico Baraldi, psichiatra, e Alessandro Sbarbada, esperto di problemi alcol-correlati all'Apcat di Mantova, metteranno in evidenza come il fenomeno della violenza sulle donne possa essere aggravato dall'uso di alcol e sostanze (Sbarbada e Baraldi hanno scritto a quattro mani tre libri contro il consumo di alcol, tra cui l'ultimo «Bianco e rosso al verde»). Saranno presenti anche l'assessore regionale alle politiche sociali Davide Bendinelli, il presidente Arcat Veneto Marco Orsega e alcuni sindaci tra cui Orietta Gaiulli di Peschiera e Sabrina Tramonte di Cavaion.

«L'impegno dei nostri club è migliorare la vita delle persone», spiega la presidente dell'Acat Baldo-Garda Elena Tommasi, «sappiamo cosa significa vivere in famiglie lacerate, questa iniziativa, ha lo scopo di creare una rete che permetta di affrontare senza paura il problema fin dai primi segnali».

K.F.

HEALTHDESK

Adolescenti, l'uso di alcol inizia sempre prima

Un'indagine di Sos Il Telefono Azzurro e Doxa Kids fotografa gli adolescenti di oggi. Nel campo della salute e dell'alimentazione, sono attenti a ciò che mangiano e fanno sport ma spesso non sono contenti del proprio corpo e hanno comportamenti a rischio, come il consumo di alcol e droghe

Attenti all'alimentazione, preoccupati del proprio aspetto fisico e sportivi. Ma anche consumatori, troppo spesso e sempre prima, di alcolici. È l'identikit degli adolescenti italiani fatta da Sos Il Telefono Azzurro onlus e l'istituto di ricerca Doxa Kids attraverso un'indagine su pensieri, emozioni e comportamenti dei ragazzi di oggi. L'"Osservatorio Adolescenti", questo il titolo della ricerca, ha coinvolto oltre 1.500 giovani dagli 11 ai 19 anni su tutto il territorio italiano, con 100 domande su temi di particolare attualità, tra cui anche salute e alimentazione.

Per quanto riguarda l'alimentazione, emerge la presenza di un contesto positivo e rassicurante. L'89% dei ragazzi intervistati afferma che nella propria famiglia c'è un'attenzione da moderata ad alta per il mangiare in modo sano. I ragazzi sono i primi a prestarvi attenzione: all'87,5% capita di fare la spesa e all'83,9% di scegliere i prodotti da acquistare. L'aspetto che indirizza maggiormente verso la scelta di un determinato prodotto è la qualità: il 32,9% dei ragazzi afferma, infatti, di scegliere gli alimenti da comprare in base agli ingredienti. La maggior parte

dei ragazzi dichiara di avere un'alimentazione variegata (23,4%), equilibrata (21,7%) e sana/genuina (20,3%). Una percentuale relativamente bassa, ma comunque non irrilevante, dichiara invece di mangiare quasi solo cibi fast food (5,6%), oppure in modo monotono (5,5%), disordinato (4,9%) o con troppe poche calorie (4,6%).

Nonostante questi dati positivi, l'indagine conferma i trend internazionali sulla diffusione dei disturbi del comportamento alimentare in adolescenza: il 54,3% degli adolescenti intervistati (più di 1 su 2) dichiara di conoscere almeno una persona che soffre di uno o più disturbi alimentari. Inoltre, gli adolescenti che dicono di aver seguito una dieta, oltre a piacersi meno rispetto a chi non l'ha fatto, esprimono maggiormente un vissuto soggettivo di disagio, tristezza, solitudine e irritabilità.

E qui entra in gioco il rapporto col proprio corpo. Si scopre che ragazzi e ragazze si mostrano molto preoccupati per la propria immagine e il proprio aspetto fisico: le ragazze si vorrebbero più magre (42%) e belle (35%), tanto da ricorrere alla dieta nel 53% dei casi, mentre i ragazzi vorrebbero essere più muscolosi (42%). Le femmine sembrano essere le più infelici del proprio aspetto: non si piace il 44% delle ragazze, al punto che una su 5 dichiara di aver pensato a un intervento chirurgico. Il 25,3% degli adolescenti teme molto di ingrassare, soprattutto le ragazze e il 10,7% fa molta attenzione alle calorie dei cibi che mangia. Il 41,9% degli adolescenti si è sottoposto ad una dieta, con una prevalenza femminile (53,4% delle ragazze vs 31,2% dei ragazzi) e nella fascia d'età 15-19 anni (49,5% rispetto al 32,3% degli 11-14enni). La maggior parte degli adolescenti che ha intrapreso una dieta ha consultato un nutrizionista per iniziarla (40,5%), ma 1 su 10 l'ha trovata in internet (11,8%), 1 su 5 l'ha inventata autonomamente (20,6%) o ha seguito i suggerimenti dei genitori (22%).

Un altro campo analizzato dal rapporto è la sessualità, tema rilevante anche perchè connesso alle malattie a trasmissione sessuale e alla contraccezione. I giovani ricercano sempre più precocemente i rapporti ed è in aumento la percentuale di chi ha avuto rapporti sessuali prima dei 14 anni: il 57,2% degli intervistati conosce coetanei che hanno avuto rapporti prima di questa età. Per quanto riguarda lo sport, in controtendenza con la sedentarietà generale, i giovani italiani ne praticano molto: il 68,3% degli intervistati fa attività sportiva (75,9% dei maschi contro il 60,3% delle femmine) e di questi l'89,4% più volte a settimana, almeno un'ora al giorno.

Preoccupanti, invece, i dati sui comportamenti a rischio. Il consumo di alcool e droghe tra i giovani appare diffusissimo e comincia in età sempre più precoci: al 50,6% degli adolescenti intervistati capita di bere alcolici, con percentuali che vanno dal 30,8% degli 11-14enni al 66,3% dei 15-19enni. Dall'indagine emerge come l'alcool sia una sostanza non solo molto diffusa e accessibile, ma spesso usata in modo incontrollato: la metà degli adolescenti dice di essersi ubriacato almeno una volta, di cui il 33,2% almeno una volta nell'ultimo mese. Il fenomeno è più diffuso tra le ragazze rispetto ai maschi: il 37,1% delle ragazze intervistate ha fatto uso di superalcolici, rispetto al 17,4% dei ragazzi. Il 13% dei ragazzi intervistati, inoltre, ha dichiarato di fare uso di droghe, percentuale che ipotizziamo essere almeno in parte sottostimata, dato che più della metà dei ragazzi (53,6%) conosce almeno una persona che ne fa uso.

IL GIORNO

Sos ubriachi: a Crema arriva il pugno di ferro

Un'ordinanza inasprisce le pene per chi vende alcol ai minori

Crema, 20 novembre 2014 - Ultimo caso (eclatante) conosciuto: la mega rissa che un paio di week end fa ha coinvolto una trentina di giovani, parecchi minori, alle tre di notte in piazza degli Archi, laterale di via IV Novembre, meglio nota come piazza Immondizia per lo stato pietoso delle aiuole il lunedì mattina.

Quella dev'essere stata la goccia che ha fatto traboccare il vaso e ha fatto decidere il sindaco di Crema, Stefania Bonaldi, a prendere provvedimenti. Così il primo cittadino ha emesso un'ordinanza a rafforzamento della legge che vieta ai minori di bere alcolici e che impedisce la vendita a chi non ha almeno 18 anni. Il sindaco, in un comunicato diramato ieri, parla di sicurezza urbana. In effetti, troppe risse, troppe persone ubriache la notte dei weekend, troppa gente in giro con troppo alcol in corpo. Ma il primo cittadino non ce l'ha solo con chi beve troppo, ma anche con il degrado che ne deriva.

Alla fine dei weekend la città è piena di bottiglie di birra e altri alcolici sparsi per le vie cittadine. Chi beve va spesso fuori controllo, dando sfogo ad atti di bullismo, violenza, non solo

verbale, danneggiamenti dell'altrui e della comune proprietà, con costi elevati per tutti. Se poi parliamo di disturbo della quiete pubblica, basterebbe sentire le lamentele continue e persistenti degli abitanti di piazza Garibaldi, Giardini, piazzale Rimembranze, via IV Novembre. A tutto questo il sindaco dice basta, con un'ordinanza e l'aiuto della Polizia locale, coordinata dal nuovo comandante Giuliano Semeraro che avrà in mano uno strumento in più.

«Il provvedimento ha l'unico obiettivo – dice il primo cittadino – di tutelare la salute dei minori. Il divieto vale per tutti i punti vendita, come dice la legge. Ma alle pene previste, l'ordinanza aggiunge una sanzione di 500 euro per chi somministra o vende alcolici a chi ha meno di 18 anni, oltre alla sospensione della licenza per tre mesi, in caso di reiterazione». È prevista una sanzione anche per il minore trovato a bere: dovrà pagare una multa di 200 euro. Inoltre, chiunque abbandoni bottiglie in luoghi pubblici sarà multato di 200 euro. (*)

(*) Nota: stanchi dei problemi alcol correlati il sindaco di Crema ha emesso un provvedimento per applicare la legge. Occorre un provvedimento straordinario, è una conferma che normalmente la legge viene disattesa.

IL GIUNCO

Contro l'alcol tra i giovani aperitivo analcolico prima del concerto di Marta sui Tubi

L'Amministrazione comunale offre un aperitivo analcolico in collaborazione con l'Istituto alberghiero. Sarà distribuito anche materiale informativo sul progetto "Giovani, alcol e stili di vita" promosso insieme a Coeso Società della Salute e Acat.

GROSSETO – Un nuovo appuntamento con la campagna "Non bere! La vita ti (a)spetta", lanciata a settembre dall'assessorato alle politiche sociali del Comune di Grosseto in collaborazione con il Coeso Società della salute area grossetana e Acat, l'associazione club alcolologici territoriali. Sabato 22 novembre, in occasione del concerto dei Marta sui Tubi, organizzato nell'ambito del progetto regionale GiovaniSi. L'Amministrazione comunale offre un aperitivo analcolico nel foyer del Teatro degli Industri.

Un modo per ribadire, grazie anche alla collaborazione dell'Istituto alberghiero di Grosseto, che ci si può divertire anche senza ricorrere al consumo di alcol e altre sostanze dannose. Saranno proprio gli studenti dell'Istituto a realizzare i cocktail analcolici che saranno offerti a tutte le persone in possesso del biglietto.

Dopo la serata analcolica del 27 settembre scorso, questo secondo appuntamento vuole essere anche un'occasione per muovere i primi passi del progetto "Giovani, alcol e stili di vita" che il Comune di Grosseto realizzerà attraverso il Coeso a partire dai prossimi mesi: obiettivo dell'intervento è quello di realizzare un osservatorio sui giovani, le loro abitudini e i loro usi e coinvolgerli attivamente per studiare azioni che diffondano comportamenti consapevoli e stili di vita sani. Per questo sarà distribuito del materiale informativo, che spiega perché tra i tanti comportamenti a rischio, il Comune ha deciso di partire dall'alcol e come si intende coinvolgere i ragazzi.

"La conoscenza – ha spiegato l'assessore alle politiche sociali del Comune di Grosseto Antonella Goretti – è indispensabile per trovare soluzioni ad un fenomeno che a Grosseto è diffuso ed in rapido aumento e che mette a rischio la salute dei ragazzi. Per questo vogliamo coinvolgerli direttamente innanzitutto per capire le motivazioni profonde di questi comportamenti, attraverso indagini specifiche, e successivamente per progettare insieme azioni di contrasto a questo fenomeno. Solo in questo modo la conoscenza può diventare consapevolezza e spinta al cambiamento".

Nei prossimi giorni, quindi, dopo aver presentato l'idea e raccolto le prime disponibilità dei ragazzi saranno coinvolte le scuole e le associazioni di volontariato che vorranno aderire.

Durante l'aperitivo saranno distribuite anche delle magliette con lo slogan della campagna "Non bere! La vita ti (a)spetta!", realizzate dagli sponsor Conad, Simply, Pam e Unicoop Tirreno.

ILSITODIFIRENZE

Ubriaco picchia donna in via Vittorio Emanuele senza motivo

Mer, 19/11/2014 - Ieri, in via Vittorio Emanuele a Firenze, un uomo di 25 anni, completamente ubriaco, ha picchiato senza alcun motivo apparente una donna, titolare di un'agenzia di scommesse della zona. (*)

La donna, caduta a terra a seguito dell'aggressione, ha riportato ferite alla testa ed a una gamba giudicate guaribili in tre giorni. Sul posto è intervenuta la Polizia che ha arrestato l'uomo.

(*) Nota: ci avviciniamo al 25 novembre, giornata dedicata alla violenza sulle donne. Se non si trova un motivo, una causa del perché una persona ubriaca picchi una donna, non si troverà nemmeno qualcosa da cambiare.

LIFESTYLE

Italia senza fumo, un'utopia?

Ogni occasione è buona per studiare nuove strategie antifumo e vincere così la battaglia contro il tabagismo, principale causa di morte "evitabile", responsabile nel mondo di 6 milioni di morti l'anno (più di 80.000 in Italia), tra malattie cardiovascolari, patologie respiratorie e tumori. Entro il 2035 l'Italia potrebbe però diventare un paese "NO SMOKING", insieme ad altri, come Nuova Zelanda, Irlanda, Scozia e Finlandia, che hanno elaborato le loro strategie e fissato già le faticose date (le cosiddette "endgame"). (*)

La promessa di un Belpaese senza fumo (missione in parte controversa e ostacolata) arriva dal X° Congresso della SITAB (Società Italiana di Tabaccologia), organizzato a Torino, che ha fatto il punto sulle diverse strategie per arrivare alla sottoscrizione del Manifesto nazionale di lotta al tabagismo. Per ridurre la prevalenza dei fumatori in modo progressivo, ma stabile, gli interventi concreti ed efficaci ci sono: dalle politiche di prezzo e di limitazione di uso, alle campagne di mass-media, dalle strategie di disassuefazione, agli interventi di prevenzione primaria.

Ma non solo. Tra le altre azioni efficaci e innovative, vanno inserite anche le nuove politiche economiche (tra cui il programma di riconversione dell'industria del tabacco in Italia e di riqualificazione degli occupati nel settore o l'intervento di sostituzione delle entrate delle accise nel bilancio dello Stato), l'estensione delle aree di divieto di fumo (in particolare ospedali, parchi per bambini, strutture sportive), gli aumenti della tassazione, la riduzione (progressiva) del contenuto massimo di nicotina nel tabacco, l'adozione di confezioni generiche per i pacchetti di sigarette e di tabacco, l'incentivazione all'uso di prodotti alternativi meno dannosi, come le sigarette elettroniche, sempre più sicure, fino all'innovativa (e forse utopica) proposta di vietare il tabacco a tutte le generazioni nate dopo un dato anno, ad esempio il 2005 (la cosiddetta "Tobacco free generation").

Secondo il Presidente della SITAB, Biagio Tinghino, è necessario insistere anche sulla promozione dei servizi ambulatoriali per il tabagismo, attraverso l'estensione dei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) alle cure per il tabagismo, e la gratuità dei farmaci per smettere di fumare.

Restano comunque valide altre proposte per ridurre il numero delle persone che continuano o iniziano a fumare, come quella lanciata in occasione dell'ultimo "Word No Tobacco Day", di vietare tutte le forme di pubblicità e promozione del tabacco. Quasi l'80 per cento degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni è infatti esposto ogni giorno a messaggi pubblicitari dell'industria del tabacco finalizzati ad attirare nuovi (e giovani) consumatori.

E intanto c'è una buona notizia per chi vuole dire addio alla sigaretta: ansia e depressione non sarebbero in realtà gli ostacoli maggiori (dopo la dipendenza) per chi intende smettere, come si potrebbe pensare e la convinzione che il fumo rilassa sarebbe un'illusione. Secondo un recente studio condotto alla Stanford University e pubblicato sulla rivista scientifica British Medical Journal, dopo i primi giorni di astinenza, caratterizzati da irritabilità, ansia e nervosismo, la cessazione dal fumo porterebbe invece a un miglioramento del tono dell'umore. Smettere di fumare ha mostrato di avere un effetto positivo sull'umore addirittura superiore a quello di farmaci ansiolitici e antidepressivi ed è ormai chiara la correlazione con la salute mentale.

(Articolo pubblicato dal CUFRAAD sul sito www.alcolnews.it)

(*) Nota: se un Paese senza tabacco a qualcuno pare un'utopia, un Paese senz'alcol è ancora più in là da venire. Tuttavia, l'evoluzione delle conoscenze, della cultura e della accettazione degli alcolici segue la stessa strada del tabacco, con lo spazio di una generazione di ritardo. Tra qualche anno qualcuno si chiederà: "Italia senza alcolici, un'utopia"? Già da ora per noi non lo è.

NEWS CONFEDERAZIONE

Per l'alcol basterà il "palloncino"

SVIZZERA - Le analisi del sangue per determinare l'alcolemia saranno l'eccezione dal 2016, come prevedono le modifiche delle relative ordinanze inviate in consultazione mercoledì nell'ambito delle misure per migliorare la sicurezza stradale previste dal piano "Via sicura". Se la revisione andrà in porto, basterà allora il solo esame dell'etilometro per stabilire se qualcuno ha alzato troppo il gomito. Il "palloncino" ha attualmente valore probatorio per accertare l'inattitudine alla guida unicamente se il tasso è inferiore allo 0,8 per mille e se viene riconosciuto dall'interessato.