Percezione del danno da alcol nella popolazione giovanile

Data 01 settembre 2026
Categoria psichiatria_psicologia

Uno studio osservazionale in Italia

Introduzione
La percezione del rischio è un processo cognitivo che interviene in molte attività quotidiane e guida il comportamento quando devono essere prendere decisioni che comportano potenziali rischi.
Nello specifico, la percezione generale del rischio nei giovani adulti sembra essere relativamente bassa e si concentra sugli effetti immediati legati all'intossicazione acuta di alcol o sulle conseguenze a lungo termine riservate, però, solo a chi consuma alcol in grandi quantità e quotidianamente.
I giovani controllano il loro uso di alcol principalmente per non incorrere in effetti negativi dovuti all'intossicazione alcolica, per godere a pieno degli effetti piacevoli e per non perdere il controllo di sé, senza rendersi conto, però, che, anche se non si presentano conseguenze immediate, l'uso di alcol, soprattutto con modalità binge, può avere conseguenze a livello biologico a lungo termine e che il "consumo moderato o responsabile" non è privo di rischi, solo il "consumo zero" lo è.

L'idea di condurre tale studio è nata in seguito di una telefonata da parte di giovane paziente, brillante manager di 28 anni, tra l'altro molto attenta alla propria salute, che un lunedì mattina chiedeva lumi al proprio medico circa una sintomatologia, presentantesi tipicamente la domenica mattina, consistente in cefalea, nausea e stordimento.
Alla domanda del suo medico circa le abitudini del sabato sera, candidamente affermava di bere abitualmente, nel corso della serata, 5-6 spritz (pari a circa 65-70 gr. di alcol puro, nda), non ritenendo assolutamente che tale assunzione di alcol potesse, in qualche modo, essere dannosa nel breve e medio termine.

Scopo del lavoro
Il consumo alcolico e il bingedrinking rappresentano un serio problema di salute pubblica e si diffondono sempre di più proprio a causa delle scarse conoscenze sugli effetti negativi che tali pratiche hanno sulla società e sulla salute.
Questo studio ha l'obiettivo di indagare la percezione che i giovani, di età compresa tra i 18 e i 30 anni, hanno rispetto al danno da consumo di alcol, valutando le correlazioni con il fenomeno del bingedrinking, analizzare la prevalenza, le modalità ed i comportamenti rischiosi correlati, per poi pianificare interventi mirati alla prevenzione o al trattamento di tali fenomeni.

Materiali e metodi
Lo studio, della durata di 30 giorni, ha coinvolto un campione di 106 giovani appartenenti alla fascia di 18-30 anni di età, interessati a prendere parte volontariamente all'indagine.
Criterio di inclusione: maggiore età e comunque compresa tra i 18 aa (compiuti) ed i 30 aa (compiuti).
Criteri di esclusione: minore età, dipendenze patologiche note.
La raccolta dati è avvenuta, previo consenso e nel rispetto della privacy e della normativa vigente, tramite la somministrazione di un questionario anonimo, intitolato "Percezione del danno da consumo di alcol nella popolazione giovanile (18-30 anni) basato su test audit", con domande a risposta multipla, creato tramite "Google moduli" e distribuito attraverso i social network (WhatsApp).
Il questionario, basato sul "Questionario AUDIT di screening sul consumo di alcol" (OMS), modificato dagli autori con l'umèlementazione di alcuni item, è stato preceduto da un breve testo di spiegazione dei criteri di inclusione, dei tempi di compilazione, degli obiettivi dello studio e dell'importanza accademica di tale progetto (Allegato).
Le risposte sono state raccolte anonimamente, trattate con la massima riservatezza e tutti i dati raccolti sono stati trattati in conformità alle normative vigenti sulla privacy.

Il questionario è costituito da due parti:
- parte prima: composta da 17 domande e riguardante abitudini, conoscenze e percezione del rischio;
- parte seconda: composta da 3 domande e riguardante i dati generali dell'intervistato, seguendo il questionario AUDIT, patrocinato e raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).

Risultati e discussione
Il campione analizzato, composto di 106 persone di cui 59 femmine e 47 maschi (grafico 1) tutti di età compresa tra i 18 e i 30 anni, nello specifico il 53,8 % appartenenti alla fascia d'età compresa tra i 25-30 anni e il 46,2 % in quella tra i 18-24 anni.
Attraverso il questionario è stato analizzato anche lo stato occupazionale da cui risulta che il 42, 5% sono lavoratori, il 30,2 % studenti e il 27,3 % disoccupati/inoccupati.
Osservando i dati raccolti rispetto al campione analizzato si può notare come coloro che hanno consumato alcol almeno una volta siano il 98,1%, di cui la maggioranza ovvero il 35,8 %, consuma alcol 4 o più volte alla settimana.
In tale occasione la quantità di bevande alcoliche assunte in media in un giorno dal 42,5% dei giovani è pari a 5-6 bevande/die.

Il fenomeno del bingedrinking è stato indagato attraverso la domanda "Ha mai bevuto, nella stessa occasione, 6 o più bicchieri di bevande alcoliche?" e l'84,9 % ha risposto in modo affermativo.

Per quanto riguarda la frequenza di tale fenomeno, il 26,4 % dei giovani ha risposto di bere nella stessa occasione 6 o più bicchieri di bevande alcoliche, almeno una volta al mese.
Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, nel 2020 l'incidenza del fenomeno del bingedrinking tra i giovani con età compresa fra 18-24 anni è stata pari al 22,1% tra gli uomini e al 14,3% tra le donne, per un totale complessivo del 15,7%.

Il totale degli individui bingedrinkers, senza distinzione di genere, del nostro campione è 4 volte superiore rispetto alla media nazionale.
Caratteristica del bingedrinking è quella di consumare ingenti quantità di alcol in un'unica occasione seguita, poi, da più o meno lunghi periodi di astinenza.
Nella maggior parte dei casi, queste occasioni si concentrano nel fine settimana, infatti, il 71,7% dei partecipanti ha affermato di consumare alcol solo nel fine settimana, il 25,5% di consumare alcol sia durante la settimana che durante il fine settimana, l'1,9% di consumare alcol solo dal lunedì al venerdì e il restante 1,9% ha affermato di non consumare bevande alcoliche.

I principali comportamenti a rischio correlati all'alcol che verranno analizzati sono:
-drunkoressia,
- guida in stato di ebbrezza e gli incidenti stradali alcol-correlati,
- episodi di violenza/autolesionismo.
La drunkoressia (o anoressia alcolica) è un comportamento a rischio che unisce il digiuno o una severa restrizione del cibo all'abuso di alcol. Chi ne soffre salta i pasti per compensare le calorie dell'alcol, evitare di ingrassare o ubriacarsi più in fretta a stomaco vuoto.
L'assunzione di cibo è un fattore moderatore per la concentrazione di alcol nel sangue in quanto assorbito tramite lo stomaco. Questo vuol dire che, se non si assume cibo prima di consumare bevande alcoliche, l'assorbimento dell'alcol sarà molto più rapido e di conseguenza la concentrazione alcolica nel sangue sarà molto più elevata e questo potrebbe esacerbarne gli effetti come compromissioni nell'attenzione, nella vigilanza, nella risoluzione di problemi e nei tempi di reazione che sono rallentati.
In questo studio i comportamenti drunkoressici sono stati ricercati domandando agli intervistati quali sono le loro abitudini alimentari prima di un'occasione in cui si consumeranno sostanze alcoliche.
Il 49,1'% degli intervistati ha affermato di mangiare normalmente, il 7,5% di mangiare addirittura più del solito, il 33% di mangiare meno rispetto alle sue abitudini alimentari ed il 10,4% afferma di non mangiare.

Dai dati raccolti si può notare come il 43% del campione, precedentemente ad un'occasione in cui consumerà bevande alcoliche, attuerà delle limitazioni alimentari riconducibili alla drunkoressia.
Per quanto concerne la guida in stato di ebbrezza e gli incidenti stradali alcol-correlati è da rimarcare che il consumo di alcol ha sempre un'influenza negativa rispetto sulla capacità di guida.
Ogni anno, nell'Unione Europea, muoiono almeno 10.000 persone in incidenti stradali che vedono come responsabile l'alcol. In Europa un incidente su quattro, pari al 25%, è attribuibile all'alcol e la maggior parte delle persone coinvolte, 96%, è di sesso maschile.
I decessi causati dagli incidenti stradali, sono la prima causa di morte per i giovani europei di età compresa fra i 18 e i 24 anni di età.
In questa fascia di età, circa il 35-45% dei decessi sono causati da incidenti stradali, di cui più del 25% sono attribuibili all'alcol.
Il rischio collegato alla guida in stato di ebbrezza aumenta sia all'aumentare delle quantità di alcol assunte sia all'aumentare della frequenza delle occasioni di consumo eccessivo.
Il rischio di incidente stradale aumenta del 38% alla concentrazione di 0,5 g/l e si quintuplica alla concentrazione di 1,0 g/l.
Il consumo di alcol, oltre ad aumentare la probabilità di incorrere in un ricovero ospedaliero per lesioni provocate dalla guida in stato di ebbrezza, aumenta anche la gravità delle lesioni subite a causa dell'incidente stesso.
Il 70,8 % dei giovani partecipanti a questo studio ha dichiarato di aver guidato in stato di ebbrezza ed Il 6,6% dei partecipanti allo studio dichiara di guidare anche se non in possesso di patente di guida.
Per quanto concerne le condotte violente, è stata dimostrata una correlazione molto stretta tra violenza ed etilismo cronico e acuto.
I soggetti intossicati avrebbero una propensione maggiore ad interpretare stimoli ambientali poco chiari come minacciosi e a reagire aggressivamente ai pericoli percepiti.
L'abuso di alcol porta, infatti, ad avere un difficile controllo della rabbia ed ad una diminuita la capacità di controllo inibitorio, con conseguente maggior propensione alla violenza.

Oltre alla violenza eterodiretta, esiste una correlazione tra alcol, suicidi e autolesionismo.
Tali comportamenti sono incentivati dalla disinibizione, dall'obnubilamento del giudizio, dalla tristezza ed irritabilità indotte.
Un elevato contributo al comportamento suicidario o autolesionistico è dato dall'intossicazione acuta.
L'alcol può, quindi, essere considerato sia un fattore predisponente, dato il suo effetto depressogeno, che un fattore precipitante a causa dell'aumento dell'impulsività nei momenti di intossicazione acuta.
In Italia, nel 2023, il 38% dei decessi droga correlati sono stati causati dall'alcol. Il 10% di tali decessi è dovuto a suicidio e l'8% a traumatismo accidentale.
Per indagare tale fenomeno è stato chiesto agli intervistati se si fossero fatti male o avessero fatto del male a qualcuno come risultato del bere.
Il 45,3% del campione analizzato ha riferito di non aver mai fatto male a nessuno e di non essersi mai fatto del male, il 54,7% ha invece risposto, purtroppo, in maniera affermativa.

Non riuscire a controllare la quantità di alcol consumato può indurre a bere più di quanto si vorrebbe portando a sviluppare un inizio di dipendenza.
Alla domanda "Con quale frequenza durante l'ultimo anno hai scoperto di non riuscire a smettere di bere una volta iniziato?" il 64% dichiara che, almeno una volta nell'ultimo anno, di non essere stato in grado di riuscire a smettere una voltainiziato.
Uno stato di ebrietà può impedire di far fronte alle proprie aspettative e a quelle altrui,essendo anch'esso indice di dipendenza.
Il 54,7 % degli intervistati ha risposto di non essere stato in grado di fare, a causa del bere nell'ultimo anno, ciò che normalmente era abituato a fare in ambito domestico o lavorativo.

Chi ha sviluppato una dipendenza, ha bisogno di assumere alcol al mattino per sentirsi meglio poichè, durante la notte, i valori di alcolemia nel sangue diminuiscono dando disturbi d' astinenza.
Anche in questo caso, i dati indicano un rischio di sviluppare dipendenza nei giovani partecipanti allo studio, infatti il 59,4% di loro dichiara di aver avuto bisogno di bere al mattino per "tirarsi su" dopo una serata durante la quale aveva bevutomolto.
Il 65% dei giovani dichiara di aver provato, nell'ultimo anno, sensi di colpa o rimorso dopo aver bevuto.
Bere fino a dimenticare le proprie azioni, come è risultato nel 62,3% dei giovani di questo studio, è la dimostrazione dell'azione nociva dell'alcol nocivo sul normale funzionamento della memoria con l'insorgenza di danni cerebrali permanenti nell'intossicazione cronica.
Spesso le persone a noi vicine notano un comportamento inusuale o dannoso, e può essere indice di preoccupazione tale da indurre a riflettere sulla propria situazione.

Come si evince dai dati rilevati, a circa il 54,7% dei giovani partecipanti allo studio è stato suggerito in almeno una occasione di smettere di consumare alcolici.
In merito alla conoscenza delle norme dettate da Codice della Strada, è stato chiesto agli intervistati quale fosse la concentrazione ematica massima tollerata, ovvero 0,5 grammi per litro (g/l), limite imposto a tutti i conducenti, ad eccezione dei neopatentati e dei conducenti professionali (come camionisti e tassisti), per i quali il limite è di 0,0 g/l.
Dalle risposte si evince come solo il 23,6 % ha risposto in modo corretto.
Alla domanda "Quanto sei consapevole del tuo consumo di alcol e dei potenziali danni associati?" il 47,2% dei giovani ha risposto di essere molto consapevole.
La scarsa conoscenza dei limiti imposti dalla legge e la convinzione da parte dei giovani che hanno partecipato allo studio di avere una consapevolezza reale del rischio, mette in risalto l'errata percezione che gli stessi hanno dei danni da consumo di alcol.
Infine, alla domanda "ti interesserebbe avere maggiori informazioni sull'alcol?" l'81,6% ha risposto sì, mentre il 18,4% ha rispostono.
Del campione non interessato a ricevere maggiori informazioni, il 98% consuma o ha consumato almeno una volta nella vita una bevanda alcolica assumendola con modalità bingedrinking, ovvero una modalità a rischio.

Il consumo di alcol, rispetto ad altre sostanze psicoattive, è più difficile da contrastare in quanto, non solo l'alcol è legale, ma è anche molto pubblicizzato dalle aziende che lo producono(35).
Per arginare tale problema è necessario iniziare da progetti scolastici di prevenzione per sensibilizzare sulla legalità e sul concetto di sobrietà, di consumo zero, evitando di fornire informazioni ambigue, come "bere responsabilmente", che possono essere controproducenti in quanto, in una fase evolutiva i giovani non hanno capacità critiche sviluppate e hanno una percezione del rischio ridotta.
L'ISS propone di programmare campagne di sensibilizzazione per ridurre il consumo di alcol, concentrandosi sui giovani e giovanissimi in quanto i più esposti ai rischi e ai danni alcol-correlati.
Risulta molto importante stimolare la curiosità dei giovani nel voler ricever maggiori informazioni dato che il 18% dei partecipanti allo studio, per la maggior parte consumatori di alcol anche con modalità binge, ha dichiarato di non essere interessato a ricevere informazioni aggiuntive sull'argomento.

Conclusioni
Questo studio è stato finalizzato ad ottenere una analisi della percezione dei danni da consumo di alcol tra i giovani (18-30anni).
L'indagine condotta su i 106 partecipanti ha messo in luce un consumo molto elevato di alcol, diffusosi tra i giovani attraverso una modalità molto dannosa e predisponente la dipendenza da alcol: il bingedrinking.
La maggior parte degli intervistati dimostra di non avere conoscenze sufficienti in tema di alcol, conoscenze che potrebbero influire sulla percezione del rischio, tanto è vero che permangono comportamenti altamente rischiosi per sé e per gli altri come la guida in stato di ebbrezza.
Nonostante le ricerche evidenzino un calo nella frequenza del fenomeno nei giovani, le conseguenze dell'esordio precoce del consumo di alcol si riflettono sulle abitudini di consumo future, aumentando il rischio di incorrere in comportamenti di abuso e dipendenza nel corso della vita, e nelle potenziali conseguenze sia fisiche che comportamentali.
I risultati ottenuti suggeriscono la necessità di aumentare la conoscenza dei problemi correlati all' alcol tra i giovani. E' importante, quindi, adottare delle strategie di prevenzione per ridurre il consumo delle sostanze alcoliche in questa fascia di età.
Nonostante le politiche europee e i piani d'azione indotti dall'OMS, sono ancora ampi i margini di miglioramento per ottenere un'importante riduzione del consumo di alcol e sperare di arginare il problema.

Antonio Dioguardi – Medico di Medicina Generale - Foggia
Leonida Iannantuoni (Presidente Assimefac)

Per la bibliografia o per i grafici esplicativi (qui non riportati per ragioni di spazio) scrivere a leo.iannantuoni@libero.it