

Alcol come sballo ed evasione per 4,5 milioni di persone: giovani e donne più a rischio di Chiara Daina

Cresce il fenomeno del bere per sballarsi; boom dell'84 % nell'universo femminile. Aumento anche del consumo fuori pasto. I rischi connessi di mortalità e malattie. Serve prevenzione: il ruolo del non profit (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 aprile 2026)



Bere per ubriacarsi è un comportamento sempre più diffuso in Italia, specie tra le donne (1,25 milioni) e purtroppo frequente anche nei minorenni (79 mila) - età in cui vendita e somministrazione di bevande alcoliche sono proibite per legge e il consumo dovrebbe essere pari a zero, dato il maggior rischio di danni cerebrali e sugli altri organi - tanto da allarmare le autorità sanitarie.

Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio nazionale alcol dell'Istituto superiore di sanità (Iss), nel 2024 il *binge drinking* e cioè il bere grandi quantità di alcol per sballarsi ha toccato 4,45 milioni di persone. Erano 4,13 milioni nel 2023. I valori più alti nella fascia 18-44 anni. Nell'ultimo decennio un'escalation tra le donne: le bevitrici che in una sera arrivano a perdere il controllo hanno raggiunto il massimo storico del 4,6 per cento nel 2024, rispetto al 2,5 per cento del 2014, con un boom dell'84 per cento. Tra gli uomini, nello stesso periodo, la crescita è stata del 24 per cento, ma la prevalenza resta superiore, passando dal 10 al 12,4 per cento. «Stiamo lavorando con il ministero della Salute - dichiara Simona Pichini, direttrice del Centro nazionale dipendenze e doping dell'Iss - a una campagna di informazione mirata ai giovani sui pericoli dell'alcol. In passato l'iniziativa di sensibilizzazione “Zero alcol in gravidanza”, per

prevenire aborti o parti prematuri e proteggere i bambini da danni fisici e cognitivi, ha dato dei frutti: in uno studio multicentrico condotto nel 2010-2012 sui meconi risultava esposto all'alcol materno in utero il 7,9 per cento dei neonati; nel secondo studio, del 2020-2022, solo lo 0,94. L'età media delle madri era 33 anni. Ne è in corso un altro sui neonati con madri di 18-24 anni».

Preoccupa inoltre il costante aumento dei **bevitori fuori pasto** (17,8 milioni), soprattutto tra le donne (6,8 milioni) la cui percentuale è cresciuta di quasi il 50 per cento dal 2014, fino a toccare il 24,6 per cento. **Bere a stomaco vuoto** è nocivo per la salute ed è associato, sottolinea il report dell'Iss, a un rischio più elevato di mortalità e di sviluppare alcuni tipi di cancro. «L'incremento dei casi femminili ha riguardato tutte le età, in particolare le donne adulte in età fertile e a rischio di mettere in pericolo il feto, e le anziane più vulnerabili agli effetti dell'alcol - commenta Pichini - come **cadute e problemi alla guida**. La maggior fatica a metabolizzarlo può provocare reazioni avverse se si prendono farmaci, oltre a diminuirne l'efficacia. Sempre più anziani tra 65 e 74 anni fanno aperitivi alcolici, senza rendersi conto dei rischi che corrono».

Negli ultimi dieci anni, resta pressoché invariata la quota di chi beve troppo alcol, sia abitualmente (in diminuzione) sia occasionalmente (in aumento), con possibili conseguenze sulla salute (tra cui cirrosi epatica, malattie cardiovascolari, cancro).

Nel 2024 i **bevitori eccessivi sono 8.2 milioni** (di cui 580 mila minori e 2,5 milioni donne) e spaventa che le percentuali più elevate riguardino i 16-17enni, di entrambi i sessi (il 34,5 per cento dei maschi e il 29,7 delle femmine), e a seguire gli over 65 maschi, un'altra categoria fragile. Questo significa che per ridurre i consumi, e l'impatto sociale e sanitario che ne deriva, come richiesto dalle Nazioni Unite, servono interventi strutturati di prevenzione nelle scuole e per intercettare in anticipo l'abuso. A Roma svolge un ruolo fondamentale il **Centro italiano di solidarietà don Mario Picchi**. «Realizziamo progetti nelle scuole superiori utilizzando la peer education: ogni anno coinvolgiamo circa 30-60 istituti in cui formiamo mediamente 10-25 ragazzi sui rischi dell'alcol, che diventano "educatori alla pari" e a loro volta coinvolgono 100-300 studenti per scuola» spiega il presidente Roberto Mineo. Che denuncia: «Circa il 45 per cento degli adolescenti che incontriamo **ha bevuto prima dei 13 anni**, segno di un inizio sempre più precoce».

Tra gli Enti del terzo settore che fanno prevenzione promuovendo la comunicazione tra pari c'è anche l'**Associazione Aliseo di Torino**. «È una strategia molto più efficace delle lezioni frontali e delle testimonianze di ex alcolisti - evidenzia Jessyka Robiolio Bose, psicoterapeuta e responsabile clinica degli ambulatori di Aliseo per l'uso problematico di alcol - perché attiva competenze relazioni e responsabilizza gli studenti. Offriamo percorsi di peer education insieme con gli operatori del servizio per le dipendenze dell'Asl Città di Torino e di altre realtà del privato sociale. Nel 2024 - prosegue - abbiamo formato oltre 5.800 studenti. Mentre, in maniera autonoma, **organizziamo incontri nelle classi su richiesta delle scuole**, proponendo giochi di

ruolo e altre attività interattive, per sfatare i falsi miti sull'alcol e informare sugli effetti che può avere sulla sessualità, le relazioni e quando viene combinato con altre sostanze».