



*L'aumento dell'uso di alcol, fumo, energy drink e droghe tra gli adolescenti al centro del dibattito in occasione di Sharper - Notte Europea dei Ricercatori di Perugia. Presentati i primi risultati di una Consensus realizzata dal Gruppo di Studio ERS (European Respiratory Society) sui possibili effetti nocivi causati dalla sigaretta elettronica utilizzata sempre più da ragazzi e adulti. Una mini-guida dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici per aiutare mamme e papà*



Perugia, 2 ottobre 2017 – Se pensate che gli *energy drink* siano meno rischiosi dell'abuso di alcol, se ritenete le droghe leggere meno pericolose di quelle 'pesanti' o vi sentite sollevati al pensiero che vostro figlio utilizzi la sigaretta elettronica al posto di quella vera, siete sulla strada sbagliata.

“E' un vero percorso a ostacoli quello che si trovano ad affrontare gli adolescenti di oggi – interviene la prof.ssa Susanna Esposito, ordinario di pediatria all'Università degli Studi di Perugia e presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid – e così anche i loro genitori. I ragazzi di oggi non solo vivono una maggiore libertà ma sono sempre più precoci nelle loro esperienze. Per questo raccomandiamo a mamme e papà un'attenzione sempre vigile, senza essere invadenti ma consapevoli dei rischi per la salute dovuti non solo all'uso di alcol, droghe e fumo ma anche ad *energy drink* e sigarette elettroniche”.

E proprio di abitudini pericolose diffuse tra gli adolescenti si è discusso in occasione della Notte Europea dei Ricercatori di Perugia, nell'ambito di *SHARPER*, un progetto nazionale che ha coinvolto 5 città ovvero Perugia, Ancona, Cascina, Palermo e L'Aquila, finanziato dalla Commissione Europea nel quadro delle Azioni Marie Sklodowska-Curie del programma Horizon 2020.

Molte insidie possono rendere difficile la vita dei genitori di figli adolescenti. Ecco, dunque, una mini-guida di WAidid per aiutare mamme e papà.



Prof.ssa Susanna Esposito

**FUMO: se non si fuma si guadagnano in media 10 anni di vita e si evita il rischio di malattie cardiovascolari, infezioni respiratorie e tumori**

Non solo si vive più a lungo e in buona salute ma non fumare o smettere vuol dire anche respirare meglio, sentirsi più in forma, avere una pelle più bella e, non ultimo, risparmiare. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il tabacco provoca 6 milioni di morti l'anno nel mondo, ovvero determina più decessi di alcol, AIDS, droghe e incidenti stradali messi insieme.

Ma il fumo piace sempre di più agli adolescenti italiani. I dati DOXA 2017 lo confermano: su oltre 11 milioni di fumatori in Italia, (22,3%), il 12,2% ha iniziato a fumare prima dei 15 anni. Si fuma di più tra i 25 e i 44 anni (28%) mentre nella fascia d'età più giovane, tra i 15 e i 24 anni fuma il 16,2%. Ma c'è di più. Si fumano principalmente sigarette confezionate (94,3%) sebbene continui costantemente a crescere il consumo prevalente delle non meno nocive sigarette fatte a mano (9,6%), diffuso soprattutto tra i giovani, spesso per motivi di convenienza economica.

Anche l'uso della sigaretta elettronica aumenta, in generale, tra adulti e adolescenti. Secondi i dati di Eurobarometro 2017 in Europa, la usa il 2% della popolazione adulta, mentre nel nostro Paese, piace al 4% degli italiani e otto fumatori su dieci la usano in combinazione con la sigaretta tradizionale, con l'obiettivo di smettere di fumare. Tra i 18 e i 24 anni, l'uso dell'e-cig si attesta su 1,8% di consumatori (Dati Passi 2014).

Ma attenzione alle sigarette elettroniche, potrebbero rivelare effetti nocivi nel medio-lungo termine. Infatti, secondo i primi risultati di una ricerca condotta dal Gruppo di Studio ERS (European Respiratory Society) di cui fa parte la prof.ssa Esposito, gli agenti prodotti dal vapore potrebbero contenere sostanze potenzialmente tossiche e dannose per la salute, sebbene i rischi dipendano da molti fattori quali marca,

aroma, calore della sigaretta, vaporizzatore, pulizia e durata dell'utilizzo della sigaretta, modo di fumare. In realtà, non possono essere ancora tratte conclusioni definitive sulla sicurezza dell'e-cig ma molte prove sono a favore di una loro dannosità soprattutto sull'apparato respiratorio e cardiovascolare.

### **ALCOL: mai alcolici prima dei 16 anni**

Secondo l'OMS per gli adolescenti fino a 16 anni è raccomandata la totale astensione dall'alcol perché più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol.

Se nel breve termine l'alcol provoca una iniziale euforia e perdita dei freni inibitori, riduzione della visione laterale (visione a tunnel), perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea e confusione, l'utilizzo prolungato nel tempo, invece, può aumentare il rischio di sviluppare varie patologie più o meno gravi e, anche a basse dosi, l'alcol accresce il rischio per alcune malattie.

Basti pensare che il consumo di 20 g di alcol al giorno (pari a circa 2 bicchieri di vino) determina un aumento percentuale di rischio: del 100% per la cirrosi epatica; del 20-30% per i tumori del cavo orale, faringe e laringe; del 10% per i tumori dell'esofago; del 14% per i tumori del fegato; del 10-20% per i tumori della mammella; del 20% per l'ictus cerebrale (dati OMS).

Attenzione anche agli *energy drink*, cioè bevande che contengono stimolanti, vitamine e minerali, tra cui caffeina, guarana, taurina, varie forme di maltodestrina, carnitina e ginkgo biloba. Alcune possono contenere alti livelli di zucchero o glucosio.

Molte bevande sono poi aromatizzate e colorate per somigliare a bevande analcoliche. Secondo uno studio ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) in Italia circa 1 adolescente su 3 tra i 15 e i 19 anni assume abitualmente energy drink e le Regioni dove se ne consumano di più sono il Trentino Alto Adige, Veneto, Abruzzo e Sicilia.

Ricordiamo che un uso eccessivo di tali bevande potrebbe aumentare il rischio di patologie croniche e degenerative, per questo motivo è importante ridurre il consumo, soprattutto in assenza di una dieta corretta e di regolare attività fisica.

### **DROGA E SOSTANZE STUPEFACENTI: vanno sempre evitate, anche quelle cosiddette leggere**

Il problema comune dell'assunzione di qualunque droga è la dipendenza che negli anni può creare danni irreversibili. Secondo i dati 2017 dell'Osservatorio Europeo delle Droghe e delle Tossicodipendenze, in Italia i giovani tra 15 e 34 anni fanno uso di cannabis nel 19% dei casi, di cocaina nell'1,8, l'1% utilizza MDMA o ecstasy e lo 0,6% fa uso di anfetamine.

In generale, le droghe compromettono il funzionamento del sistema nervoso centrale e le sostanze assunte regolarmente possono provocare alterazioni anatomiche della massa cerebrale. Ma non solo. Possono causare patologie polmonari croniche e, a livello neurologico e psicofisico, possono determinare sbalzi di umore, alterazioni nei legami familiari e affettivi, un peggioramento scolastico e una riduzione della concentrazione.