

Celebrare alle feste, fare il tifo per la squadra sportiva preferita e riunirsi con gli amici dopo il lavoro sono modi comuni per rilassarsi o stare in compagnia. Per alcune persone, queste occasioni possono includere anche il consumo di alcol—anche il “binge drinking” o bere moltissimo in poco tempo. E quando ciò accade, i risultati possono essere fatali.

Bere eccessivamente e troppo velocemente può portare a compromissioni significative di coordinazione motoria, capacità decisionale, controllo degli impulsi e altre funzioni, aumentando il rischio di danni.

Continuare a bere nonostante vi siano chiari segni di disturbi significativi può causare un sovradosaggio di alcol.

Cos'è un sovradosaggio di alcol?

Un sovradosaggio di alcol si verifica quando c'è così tanto alcol nel flusso sanguigno che le aree del cervello che controllano funzioni vitali di base —come respirazione, frequenza cardiaca, e controllo della temperatura—cominciano a non funzionare più. I sintomi di sovradosaggio di alcol includono confusione mentale, difficoltà a restare cosciente, vomito, convulsioni, difficoltà respiratoria, frequenza cardiaca lenta, pelle umida, reazioni rallentate come nessun riflesso faringeo (che previene il soffocamento) e temperatura corporea estremamente bassa. Il sovradosaggio di alcol può portare a danni cerebrali permanenti o decesso.

L'ago della bilancia tra un consumo di alcol che causa dei disturbi e un consumo che mette a rischio la propria vita varia da persona a persona. I fattori possono essere età, sensibilità al consumo di alcol (tolleranza), sesso, velocità nel consumo di alcolici, farmaci che si stanno assumendo e quantità di cibo ingerito.

Qual è la quantità standard di bevanda alcolica?



Ogni bevanda raffigurata sopra rappresenta una bevanda alcolica standard (o una bevanda alcolica equivalente), definita negli Stati Uniti come qualsiasi bevanda contenente 0,6 once liquide o 14 grammi di alcol puro. La percentuale di alcol puro, espressa come quantità di alcol per volume (alc/vol), varia tra bevande diverse e anche dello stesso tipo. Sebbene le quantità delle bevande standard siano utili come linee guida per la salute, potrebbero non rispecchiare le quantità che vengono servite abitualmente.

Chi potrebbe essere a rischio?

Coloro che consumano quantità eccessive di alcol troppo velocemente potrebbero essere a rischio di un sovradosaggio di alcol. Questo è particolarmente vero per le persone che arrivano spesso al “binge drinking”, seguendo delle modalità di consumo (pattern) di alcolici che portano la concentrazione di alcol nel sangue (BAC) allo .08 per cento o più*; ciò si verifica tipicamente dopo che una donna consuma 4 bevande o un uomo ne consuma 5 in circa 2 ore;¹ anche per chi assume alcol ad alta intensità (high-intensity drinking), definito come un consumo di alcolici due o più volte superiore al valore della soglia del “binge-drinking” per le donne e gli uomini.²

Gli adolescenti e giovani adulti che bevono possono essere particolarmente a rischio di sovradosaggio di alcol. La ricerca mostra che gli adolescenti e giovani adulti in età universitaria spesso si dedicano al “binge drinking” e “high-intensity drinking”. Bere alcol in tali quantità può sopraffare la capacità del corpo di scomporre ed eliminare l'alcol dal flusso sanguigno. Ciò porta a un rapido aumento della BAC e danneggia significativamente il cervello e altre funzioni dell'organismo.

*Una concentrazione di alcol nel sangue (BAC) di 0.08 per cento corrisponde a 0.08 grammi per decilitro, o 0.08 grammi per 100 millilitri.

L'uso di alcol associato all'assunzione di oppioidi o sedativi ipnotici, come sonniferi e ansiolitici, può aumentare il rischio di sovradosaggio. Esempi di questi farmaci includono sonniferi come zolpidem e eszopiclone, e benzodiazepine come ad esempio diazepam e alprazolam. Bere alcol mentre si assumono antistaminici da banco può essere ugualmente pericoloso. Anche l'uso di alcol con analgesici oppioidi come ossicodone e morfina, o con oppiacei illegali come l'eroina, è una combinazione molto pericolosa. Allo stesso modo dell'alcol, questi farmaci sopprimono aree del cervello che controllano funzioni vitali come la respirazione. L'ingestione di alcol assieme ad altre droghe intensifica i singoli effetti, e potrebbe portare al sovradosaggio anche con quantità moderate di alcol.

Man mano che aumenta la BAC aumentano i rischi

Quando aumenta la concentrazione di alcool nel sangue (BAC), aumentano anche gli effetti dell'alcol—e il rischio di danni. Anche piccoli aumenti della BAC possono diminuire la coordinazione motoria, far sentire male una persona e offuscarne il giudizio. Questo può aumentare il rischio di provocarsi lesione da cadute o incidenti d'auto, manifestare comportamenti violenti e avere rapporti sessuali non protetti o non intenzionali.

La BAC può continuare ad aumentare anche quando una persona smette di bere o è in stato di incoscienza. L'alcol nello stomaco e intestino continua a entrare nel flusso sanguigno e circolare in tutto il corpo.

È pericoloso supporre che una persona in stato di incoscienza starà bene dopo una dormita. Un potenziale pericolo del sovradosaggio di alcol è soffocare nel proprio vomito. L'alcol a livelli molto elevati può ostacolare i segnali nel cervello che controllano le risposte automatiche, come il riflesso faringeo. Senza riflesso faringeo, una persona che beve fino al punto di svenire rischia di soffocarsi con il suo vomito, e di morire a causa della mancanza di ossigeno (ovvero, per asfissia). Anche se la persona sopravvive, un sovradosaggio di alcol come questo può causare danni cerebrali permanenti.

Segni e sintomi tipici di un sovradosaggio di alcol

- » Confusione mentale, stupore
- » Difficoltà a restare cosciente, o incapacità di svegliarsi
- » Vomito
- » Crisi convulsive
- » Respirazione lenta (meno di 8 respiri al minuto)
- » Respirazione irregolare (10 secondi o più tra i respiri)
- » Rallentamento della frequenza cardiaca
- » Pelle umida
- » Reazioni rallentate, come assenza di riflesso faringeo (che previene il soffocamento)
- » Temperatura corporea estremamente bassa, colorito blastro della pelle o pallore

Capire i segnali di pericolo e agire rapidamente

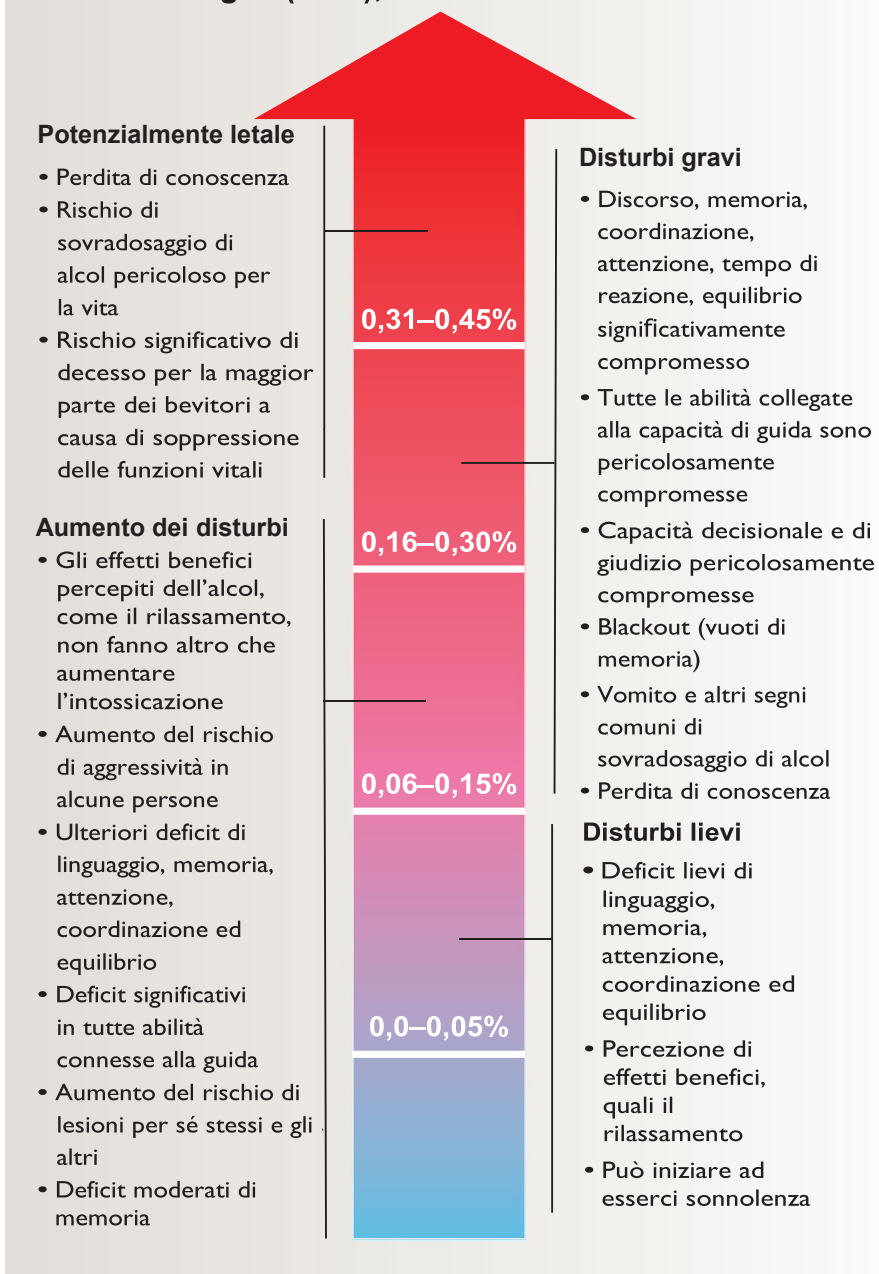
Capire i segnali di pericolo e, se si ha il sospetto che qualcuno abbia un sovradosaggio di alcol, chiamare il 911 per aiutare immediatamente. Non attendere che la persona manifesti tutti i sintomi: si deve essere consapevoli che una persona svenuta può morire. Non giocare al dottore—docce fredde, caffè caldo e camminare non invertono gli effetti di un sovradosaggio di alcol, e potrebbero anche rendere le cose più difficili.

Mentre si aspetta che arrivi l'assistenza medica:

- » Essere pronti a fornire informazioni a chi risponde, tra cui il tipo e la quantità di alcol bevuto dalla persona; altre droghe assunte, se note; e qualsiasi informazione sanitaria di cui si sia a conoscenza circa la persona, quali farmaci sta attualmente assumendo, allergie a farmaci, ed eventuali condizioni di salute presenti.
- » Non lasciare sola la persona intossicata, poiché lui o lei è a rischio di provocarsi una lesione da caduta, o di soffocare. Tenere la persona sul pavimento in posizione seduta o parzialmente eretta, piuttosto che su una sedia.
- » Aiutare la persona che sta vomitando. Farla inclinare un po' in avanti per prevenire il soffocamento. Se una persona è in stato di incoscienza o in posizione sdraiata, farla girare su un lato con un orecchio sul pavimento per evitare il soffocamento.

Restare vigili per mantenere i propri amici e familiari al sicuro. Ricordate che si può evitare il rischio di un sovradosaggio di alcol restando nei limiti delle ["2021–2025 Dietary Guidelines for Americans"](#) (Linee guida dietetiche per gli Americani 2021–2025) se si sceglie di bere, o non bevendo affatto.

Quando aumenta la concentrazione di alcol nel sangue (BAC), aumentano i disturbi



Si prega di notare che gli intervalli della BAC raffigurati in questo grafico non sono assoluti, e variano da persona a persona.

Per ulteriori informazioni, visitare: <https://www.niaaa.nih.gov>

¹ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

² Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301.443.3860

Aggiornato giugno 2021