

Adolescenza e Alcol, aspetti psicologici e modelli preventivi

Lucattini: “In un tempo in cui l'alcol viene spesso vissuto dai ragazzi come rifugio, educare invece, ad un sano equilibrio interiore, ad un maggior rafforzamento dell'autostima e alla relazione autentica è la vera prevenzione. Sta crescendo il fenomeno delle cosiddette “alcohol challenge”, sfide collettive filmate e condivise online che trasformano il bere in un gioco trasgressivo, spettacolarizzato, spesso visto come rito di passaggio o forma di autoaffermazione. In questo contesto, si diffondono pratiche come il binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcol in un breve lasso di tempo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (2023) ha definito da anni il binge drinking una delle principali minacce alla salute globale, necessari significativi interventi di prevenzione. È fondamentale che i giovani siano consapevoli dei rischi dell'alcol e comprendano come la salute sia il bene più prezioso da preservare.

Dott.ssa Lucattini, il consumo dell'alcol è in costante aumento tra i giovani, quali sono a Suo avviso, i fattori scatenanti e le dinamiche complesse che possono verificarsi?

“Negli ultimi anni si registra un progressivo e preoccupante aumento del consumo di alcol tra gli adolescenti, un fenomeno che riguarda sia l'Italia, sia il panorama internazionale. I più recenti dati del Ministero della Salute (2024) indicano che circa 800.000 minorenni sono a rischio di sviluppare una dipendenza da alcol, all'interno di una popolazione complessiva stimata in circa 9 milioni di persone a rischio. Un dato particolarmente significativo riguarda l'aumento dei consumi tra le ragazze adolescenti: per la prima volta, le giovani tra i 14 e i 17 anni superano i coetanei maschi per frequenza e modalità di consumo rischioso.

Le ragioni che spingono i giovani a bere sono molteplici e si intrecciano tra fattori individuali, familiari, sociali e culturali. In molti casi, l'alcol viene utilizzato come strumento di regolazione emotiva: una forma di “automedicazione” per contenere emozioni difficili come ansia, angoscia, senso di vuoto o sintomi depressivi, soprattutto quando mancano adeguati spazi di ascolto e comprensione. Questo legame tra disagio psicologico e uso di alcol è stato ampiamente documentato da uno studio pubblicato su *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, che ha coinvolto adolescenti di 38 Paesi, evidenziando come non tanto l'inizio precoce del bere, quanto le prime ubriacature siano correlate a comportamenti a rischio.

Accanto al disagio psicologico, l'alcol è oggi parte integrante di nuove dinamiche sociali alimentate dai social media. Sta crescendo il fenomeno delle cosiddette “alcohol challenge”, sfide collettive filmate e condivise online che trasformano il bere in un gioco trasgressivo, spettacolarizzato, spesso visto come rito di passaggio o forma di autoaffermazione. In questo contesto, si diffondono pratiche come il binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcol in un breve lasso di tempo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (2023) ha definito da anni il binge drinking una delle principali minacce alla salute globale, con particolare attenzione alle fasce più giovani della popolazione”;

Quali sono, secondo Lei, le ragioni profonde che spingono tanti giovani a bere?

“L'alcol, in adolescenza, può diventare una risposta a un disagio profondo. I ragazzi spesso bevono per imitazione di modelli familiari o sociali o per sentirsi accettati dal gruppo. Ma dietro questi comportamenti, spesso inconsci, si nascondono emozioni difficili da mentalizzare: ansia, angoscia, noia, senso di vuoto.

Dal punto di vista psicoanalitico, il consumo di alcol può rappresentare una forma di difesa dall'insopportabile: un modo per eludere la fatica del pensare, contenere l'angoscia della crescita, o attutire il dolore di una separazione o di una mancanza affettiva. Come mostrato da uno studio pubblicato su *The Lancet Psychiatry* (2021), gli adolescenti con sintomi depressivi e ansiosi sono più inclini a usare l'alcol come strategia di evitamento emotivo. Bere, dunque, diventa spesso un modo

