

Disturbios en el comportamiento alimentario en edad evolutiva: Alcohol

(Lima 27/2 - 1°/3/2015)



AOUSassari



Mario Carmine Palermo

U.O. di Endocrinologia e di Nutrizione

Bevande nella dieta

- ❑ Le bevande fanno parte della dieta

In poche diete vengono riportate le quantità o la tipologia delle bevande

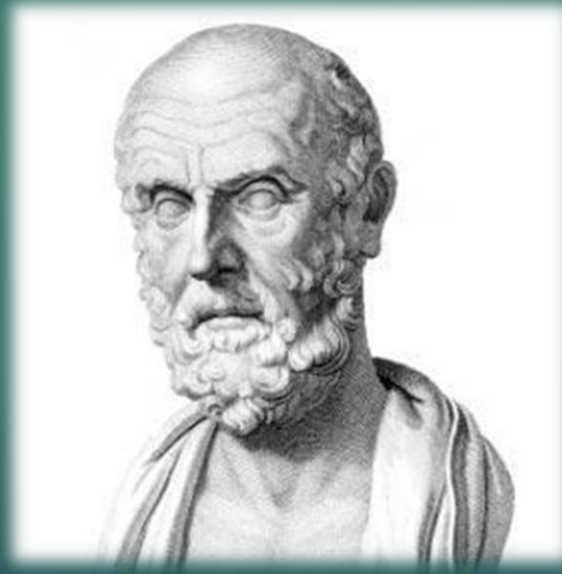


Consideriamo che un bicchiere di Coca-Cola al giorno vanifica qualunque prescrizione dietetica

"Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo"

Ippocrate (V secolo a.C.)

Siamo quello che mangiamo



Siamo quello che beviamo!

ALCOOL

Perché è importante parlare di alcool nei giovani



ISTITUTO
SUPERIORE
DI SANITÀ

Rapporto ISTISAN 2012 - ISS



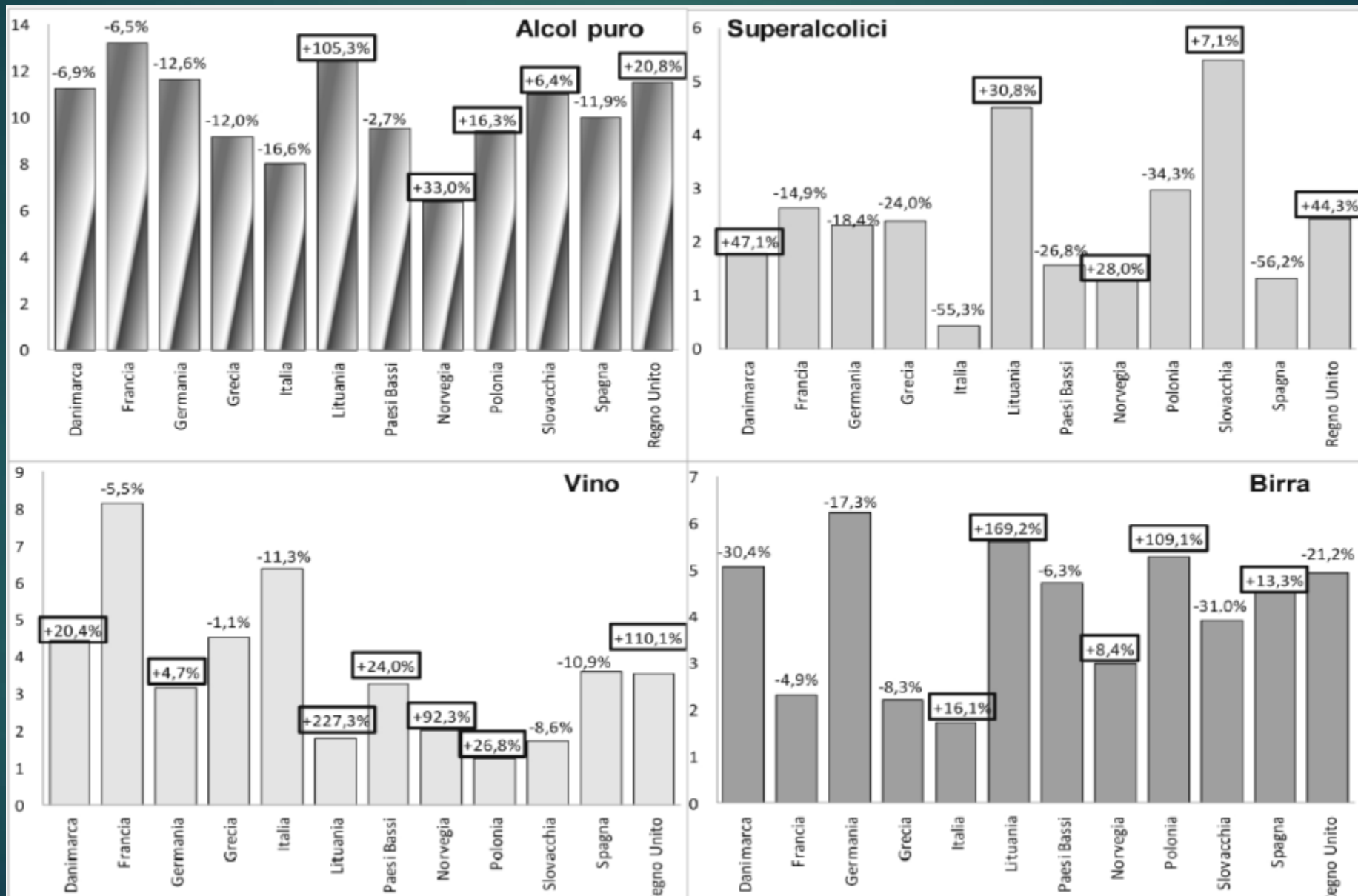
ISTAT, Aprile 2013: L'uso e l'abuso di alcool in Italia negli adolescenti 11-17enni (12,4% dei ragazzi e l'8,4% delle ragazze)

Influenza dei mass media

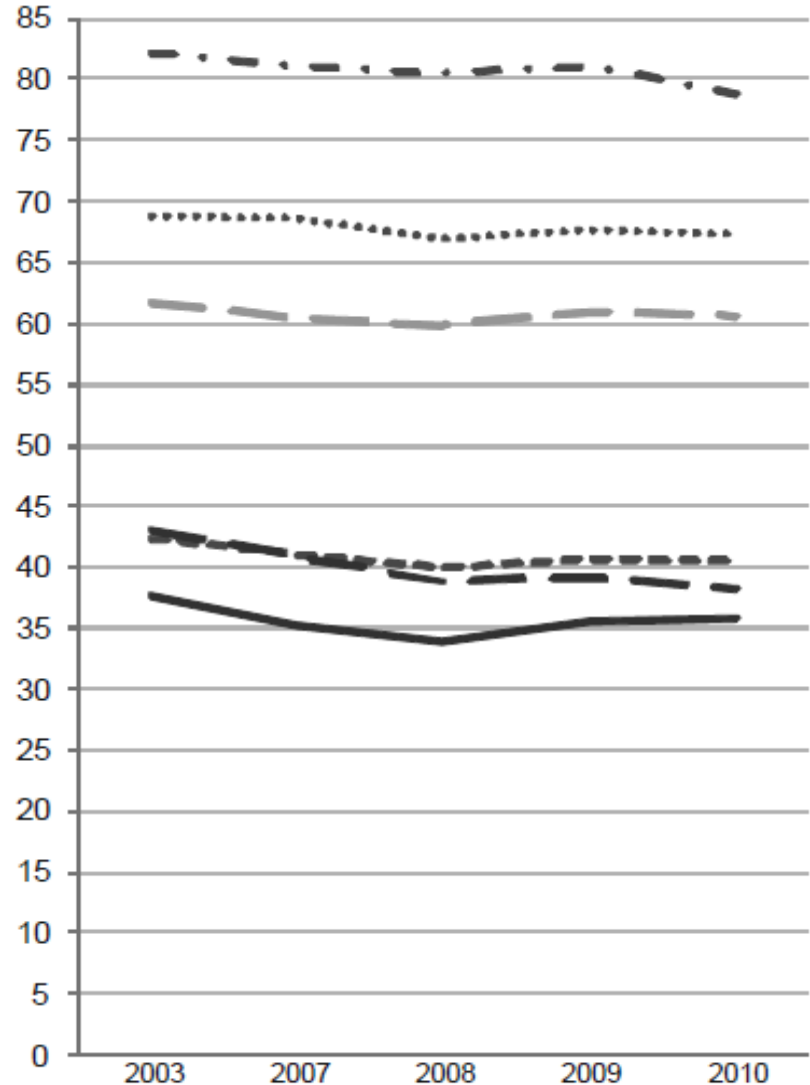


Consumo di alcool in litri pro capite rispetto a alcol puro, superalcolici, vino e birra nel 2005 e variazioni % rispetto al 1995, età 15+

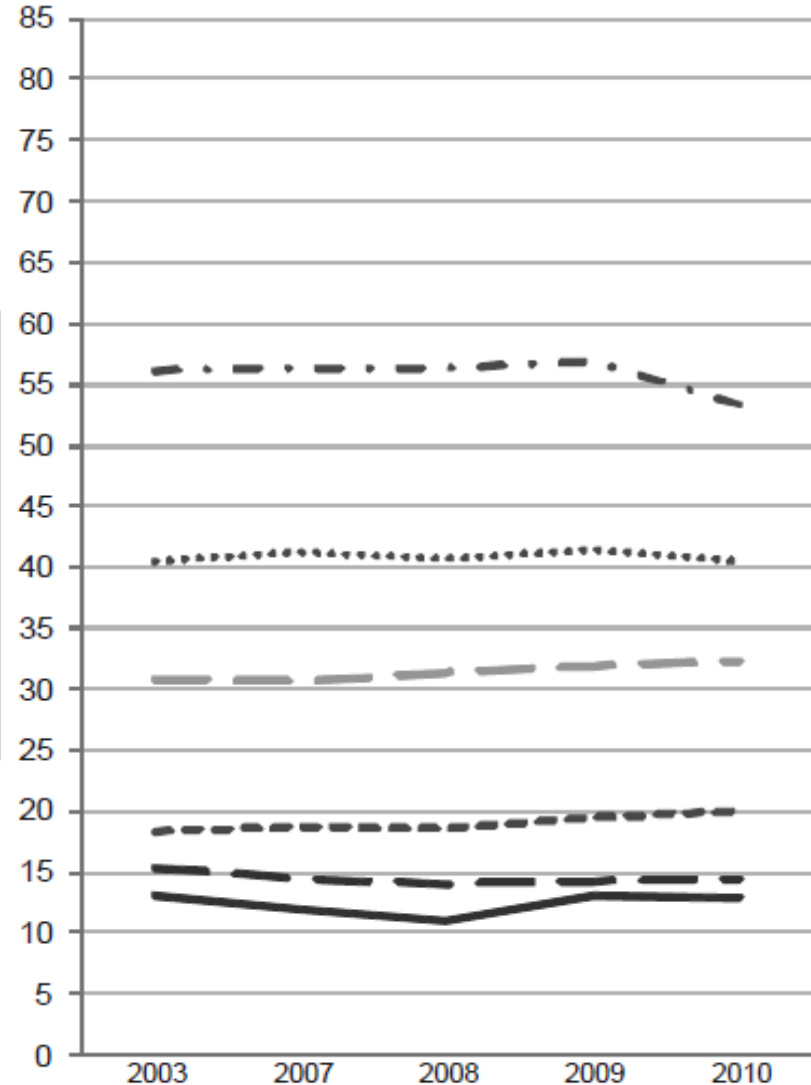
Fonte: Elaborazioni ONA-CNESPS e WHO CC Research on Alcohol su dati dell'Indagine WHO GISAH



maschi



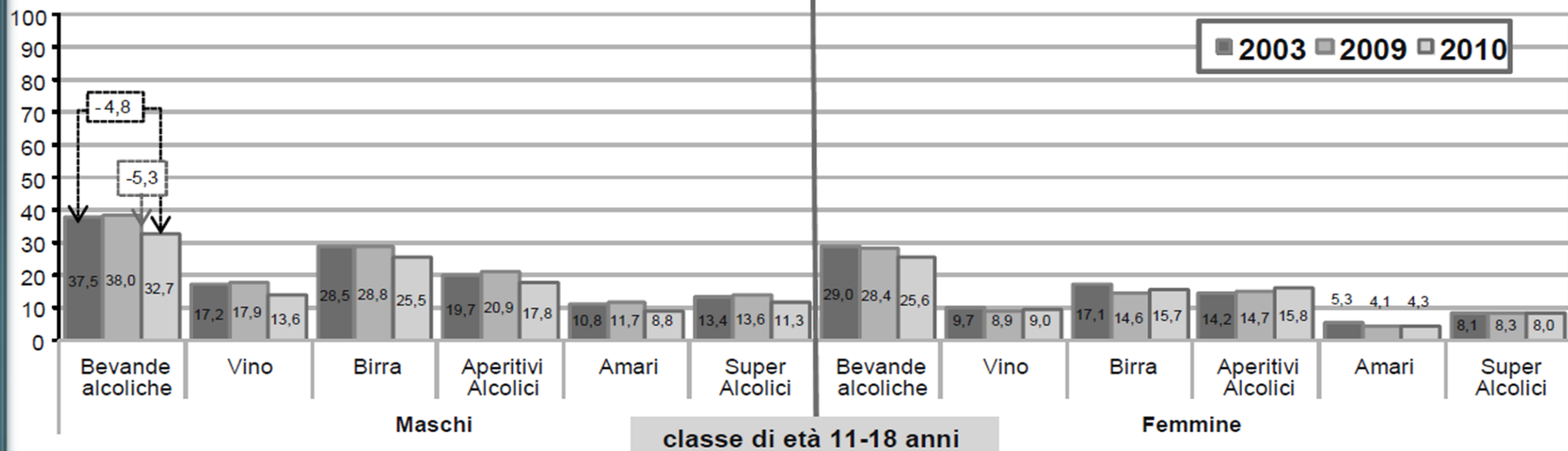
femmine



| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|------|------|--------------------|------|------|------|------|------|
| Bevande alcoliche | 82,1 | 81,0 | 80,5 | 81,0 | 78,9 | Bevande alcoliche | 56,0 | 56,3 | 56,3 | 56,9 | 53,4 |
| Vino | 68,8 | 68,5 | 66,9 | 67,5 | 67,2 | Vino | 40,4 | 41,3 | 40,7 | 41,3 | 40,4 |
| Birra | 61,7 | 60,3 | 59,7 | 60,8 | 60,6 | Birra | 30,8 | 30,6 | 31,2 | 31,9 | 32,3 |
| Aperitivi alcolici | 42,3 | 41,0 | 39,9 | 40,5 | 40,4 | Aperitivi alcolici | 18,3 | 18,6 | 18,5 | 19,4 | 19,9 |
| Amari | 43,0 | 40,8 | 38,8 | 39,2 | 38,1 | Amari | 15,3 | 14,3 | 13,9 | 14,2 | 14,4 |
| Superalcolici | 37,6 | 35,3 | 33,9 | 35,5 | 35,8 | Superalcolici | 13,1 | 11,9 | 11,0 | 13,0 | 12,8 |

· · · · · Bevande alcoliche ······ Vino — — — — Birra - - - - - Aperitivi alcolici — — — — Amari — — — — Super alcolici





ALCOOL

L'assorbimento è influenzato da alcuni fattori:

- Dose totale di alcool
- Concentrazione alcolica nelle bevande
- Tempo impiegato per l'ingestione
- Presenza o assenza di cibo
- Relazione temporale tra assunzione di cibo e alcol
- Tipologia di cibo
- Funzionalità e peso del fegato

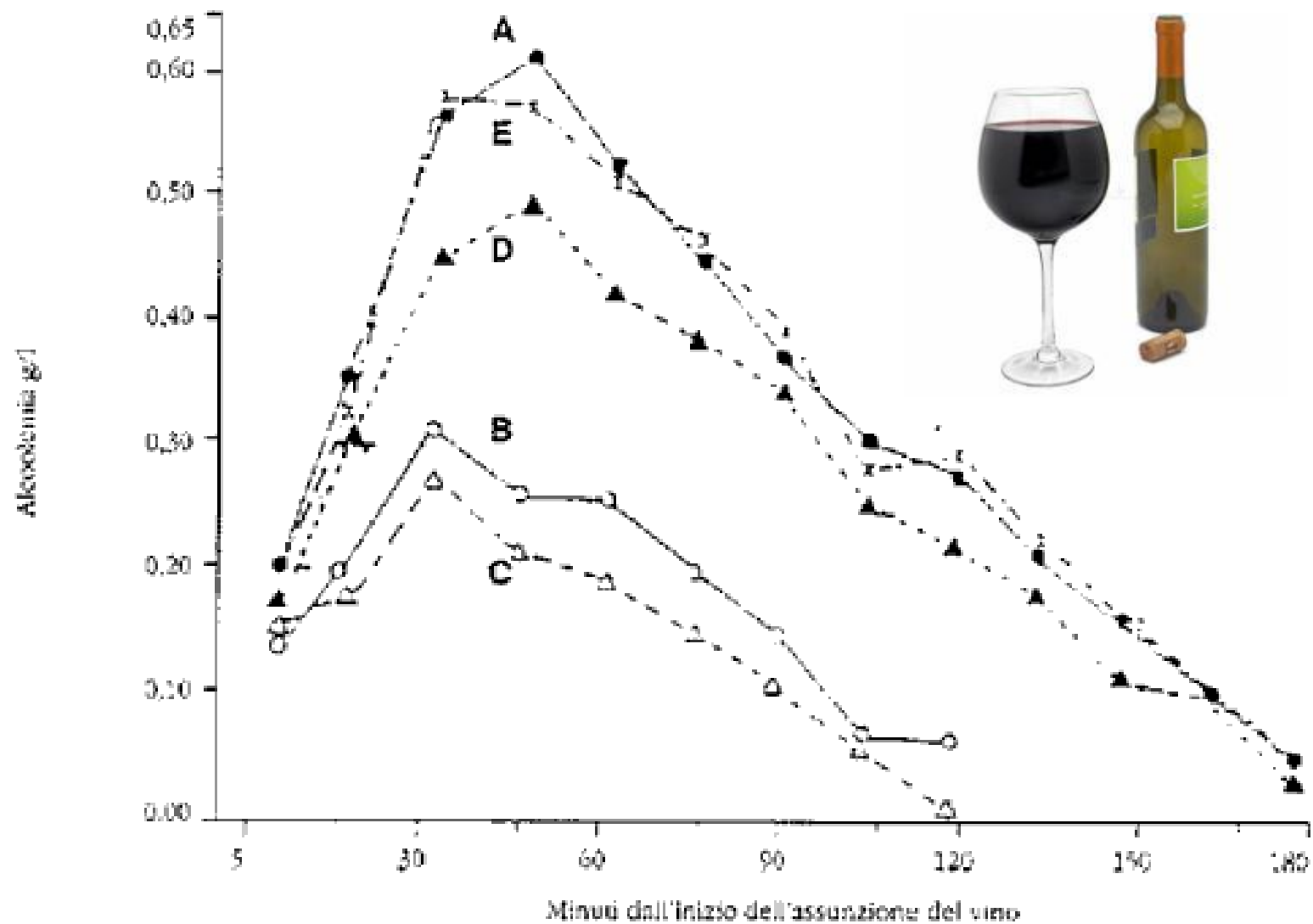
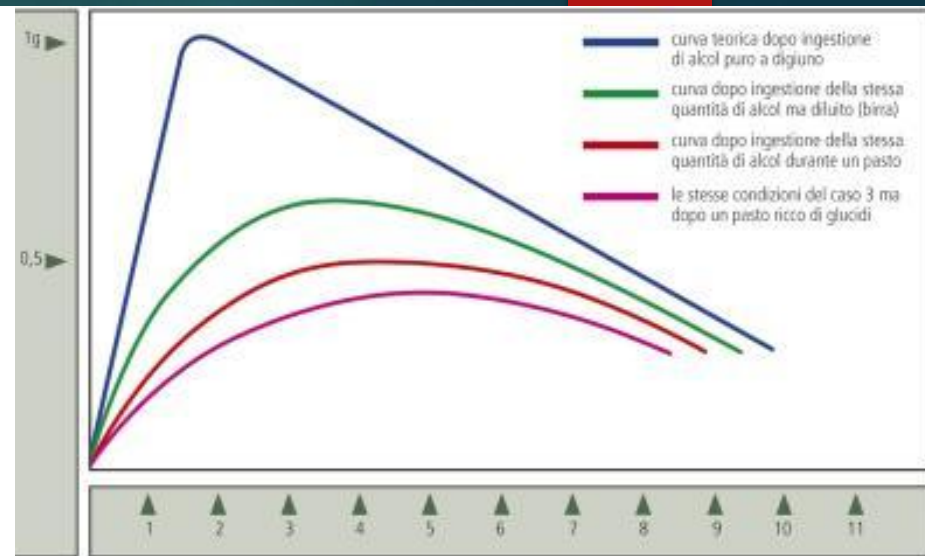


Fig. 7 - Concentrazioni di alcool nel sangue dopo assunzione di una singola dose di vino.
 A: a digiuno - B: durante il pasto - C: 2 ore dopo il pasto - D: 4 ore dopo - E: 6 ore dopo.





Birra

Bicchiere 330 ml

4,5°

oppure

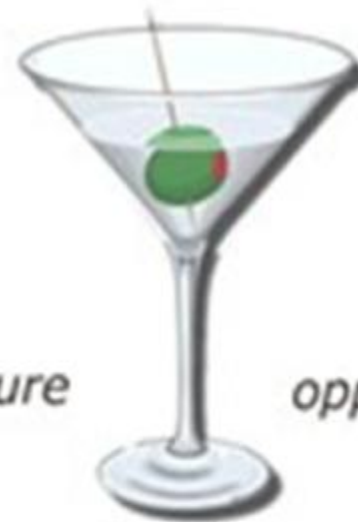


Vino

Bicchiere 125 ml

12°

oppure



Aperitivo

Bicchiere 80 ml

18°

oppure



Super alcolico

Bicchiere 40 ml

36°

U.A.

12 grammi di alcol

L'abuso di alcol

DONNA: alterata produzione di estrogeni
irregolarità mestruali (fino all'amenorrea),
infertilità e menopausa precoce.

[Nella donna che assume contraccettivi
orali, inoltre, l'alcool ingerito resta in
circolo più a lungo]

UOMO: calo della libido, alterazioni della
spermatogenesi a volte anche irreversibili

Asse ipotalamo – ipofisi- surreni
Asse ipotalamo – ipofisi – gonadi
Asse ipotalamo – ipofisi - tiroide
Azioni su GH – IGF-I
Metabolismo Ca – P
Equilibrio elettrolitico

valori indicativi di alcolemia (mg/ml) in funzione della quantità di alcol ingerito (UA) e del tempo trascorso dall'ingestione in condizioni di digiuno (col pasto: + 1 UA per la stessa alcolemia)

UOMINI

ORE DALL'ASSUNZIONE

| UA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------|------|------|------|------|
| 1 | 0,13 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0,38 | 0,26 | 0,14 | 0,02 | 0 |
| 3 | 0,63 | 0,51 | 0,39 | 0,27 | 0,15 |
| 4 | 0,88 | 0,76 | 0,64 | 0,52 | 0,40 |
| 5 | 1,13 | 1,01 | 0,89 | 0,77 | 0,65 |

DONNE

ORE DALL'ASSUNZIONE

| UA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------|------|------|------|------|
| 1 | 0,23 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0,57 | 0,45 | 0,33 | 0,21 | 0,09 |
| 3 | 0,92 | 0,79 | 0,67 | 0,56 | 0,44 |
| 4 | 1,26 | 1,14 | 1,02 | 0,91 | 0,78 |
| 5 | 1,61 | 1,49 | 1,37 | 1,25 | 1,1 |

Dal 2002 il Codice della strada fissa il limite massimo del tasso alcolico in 0,5 mg/ml (multa, sospensione della patente, arresto)

Yagil Barazani. Lifestyle, Environment, and Male Reproductive Health. Urol Clin N Am 41 (2014) 55–66

Taniguchi N1, Kaneko S. Alcoholic effect on male sexual function. Nihon Rinsho. 1997 Nov;55(11):3040-4.

Mortalità Alcool Correlata



Tabella 7. Frazioni di mortalità alcol-correlata (Alcohol Attributable Fraction AAF%) secondo le due categorie e rispetto le singole patologie, ICD10- 2008*

| Causa di morte | Codici ICD 10 | AAF% | |
|---|---|-------|-------|
| | | M | F |
| Malattie parzialmente alcol-attribuibili | | | |
| Aborto spontaneo | O03 | - | - |
| Basso peso alla nascita | P05-P07 | - | - |
| Tumore dell'orofaringe | C00-C14 | 36,4 | 20,9 |
| Tumore dell'esofago | C15 | 43,8 | 28,8 |
| Tumore del colon retto | C18-C21 | 1,5 | -0,9 |
| Tumore della laringe | C32 | 48,5 | 35,7 |
| Tumore del fegato | C22 | 36,2 | 24,9 |
| Tumore della mammella | C50 | - | 6,7 |
| Tumori benigni | D00-D48 | 8,8 | 4,7 |
| Diabete mellito | E10-E14 | -6,5 | -5,0 |
| Epilessia | G40-G41 | 46,9 | 39,9 |
| Iperensione arteriosa | I10-I15 | 28,6 | 16,3 |
| Malattie ischemiche del cuore | I20-I25 | -10,0 | -3,5 |
| Aritmia cardiaca | I47-I49 | 30,1 | 19,8 |
| Varici esofagee | I85 | 56,2 | 45,5 |
| Emorragia cerebrale | I60-I62 | 23,5 | -10,1 |
| Ictus ischemico | I63 | -0,6 | -23,4 |
| Cirrosi del fegato | K74 | 59,3 | 48,7 |
| Colelitiasi | K80 | -20,3 | -11,1 |
| Pancreatite acuta e cronica | K85, K86.1 | 24,8 | 13,2 |
| Psoriasi | L40 excl. L40.5 | 31,4 | 18,5 |
| Cadute, omicidi e suicidi e altri incidenti | | | |
| Incidenti stradali | V01-V04, V06, V09-V80, V87, V89, V99 | 37,1 | 18,1 |
| Cadute | W00-W19 | 20,6 | 6,9 |
| Annegamento e sommersione accidentali | W65-W74 | 36,4 | 33,5 |
| Esposizione a fumo, fuoco e fiamme | X00-X09 | 0,0 | 0,0 |
| Avvelenamento accidentale da ed esposizione a sostanze nocive | X40-X49 | 23,3 | 17,7 |
| Altri incidenti non intenzionali | V05, V07, V08, V81-V86, V88, V90-V98, W20-W64, W75-W99, X10-X39, X50-X59, Y40-Y86, Y88, Y89 | 32,7 | 26,1 |
| Suicidio | X60-X84, Y87.0 | 15,2 | 11,3 |
| Omicidio | X85-Y09, Y87.1 | 35,8 | 35,8 |
| Altri incidenti intenzionali | Y35 | | |

«Consumatore a rischio»

- **Maschi:** consumo quotidiano > di 40 g di alcol (2-3 UA standard)
- **Femmine:** consumo quotidiano > di 20 g (1-2 UA standard)
- **Anziani e i giovani:** (16-18enni): non superare 1 UA /die
- **<16 anni:** astensione



Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione



Le percentuali che riassumono il problema del consumo di alcolici nei giovanissimi

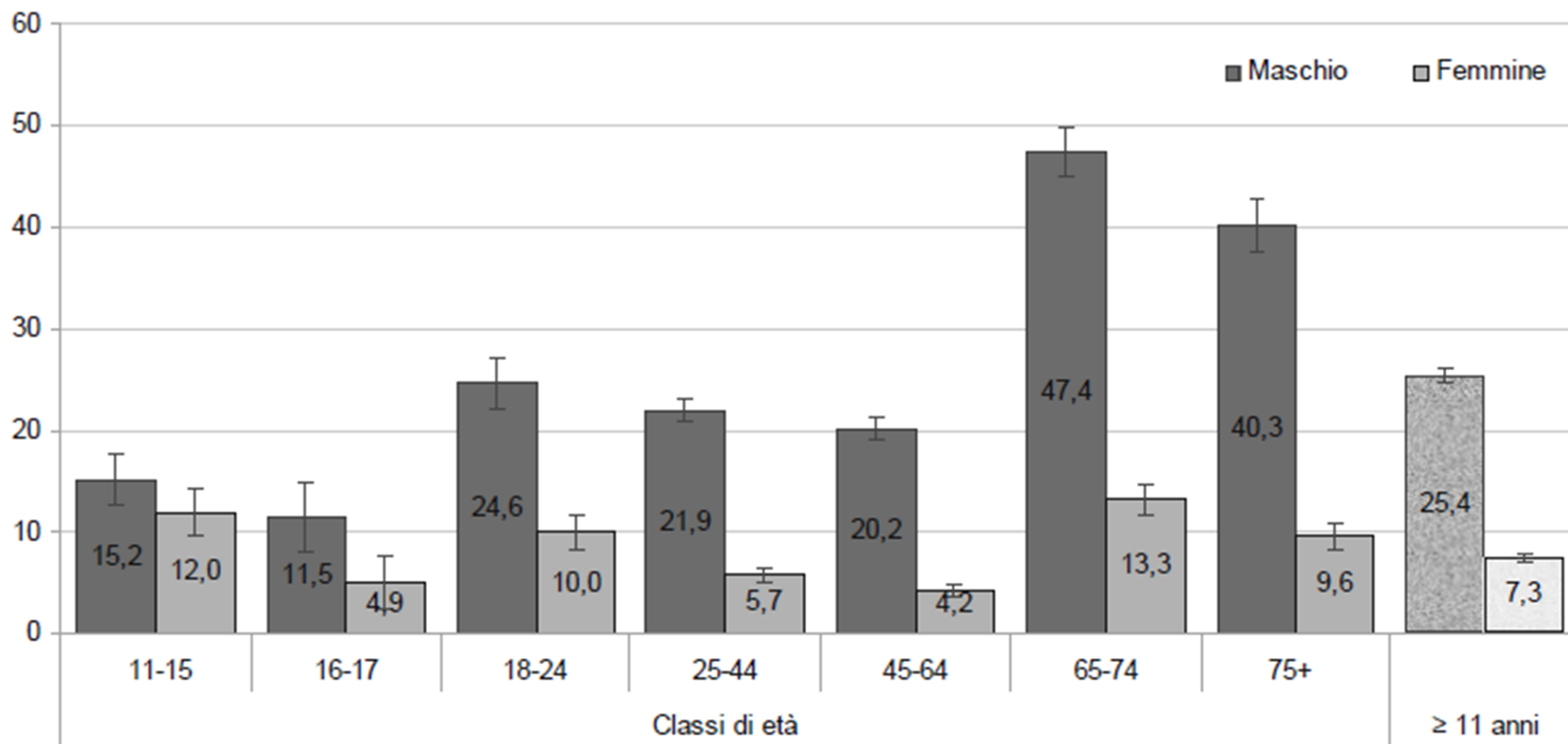


Figura 9. Prevalenza (%) di consumatori a rischio (criterio ISS) per genere e classi di età (anno 2010)

Fonte: Elaborazioni ONA-CNESPS e WHO CC Research on Alcohol su dati dell'Indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie



**Quali sono le modalità di assunzione di
alcolici oggi nei giovani?**

BINGE DRINKING

Il consumo anche episodico di oltre 6 bicchieri di bevande alcoliche in modo consecutivo e concentrato



- 2010: circa 13,4% degli uomini e il 3,5% delle donne.
- ISS: dopo gli 11 anni il 25,4% degli uomini ed il 7,3% delle donne consuma alcolici senza rispettare le indicazioni di consumo delle agenzie di sanità pubblica, esponendosi a rischi alcol correlati.
- Almeno il 13% della popolazione beve almeno una volta all'anno per ubriacarsi, il binge drinking.
- Sono aumentati i ricoveri ospedalieri

MOTIVAZIONI AL BINGE DRINKING

Problematica emergente (11- 18 anni)

Espressione di un comportamento (quasi sempre di gruppo)

- Euforia
- Disinibizione
- Intossicazione alcolica
- Coma etilico



Almeno un'assunzione negli ultimi 12 mesi di 6 o più bicchieri di alcolici in un'unica occasione

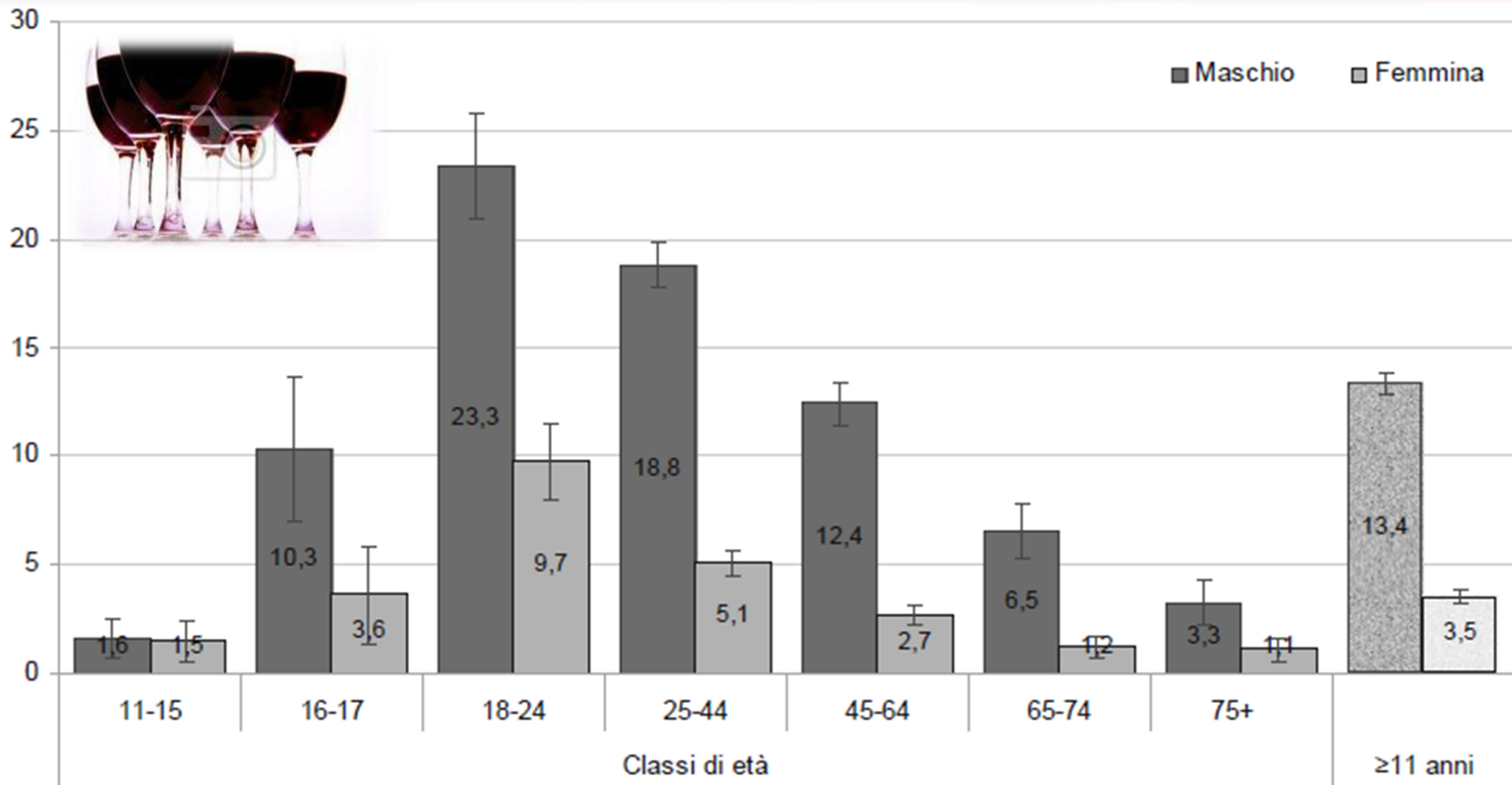


Figura 7. Prevalenza (%) di consumatori *binge drinking* per genere e classe di età (anno 2010)

Fonte: Elaborazioni ONA-CNESPS e WHO CC Research on Alcohol
su dati dell'Indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie

Tipologia di consumo

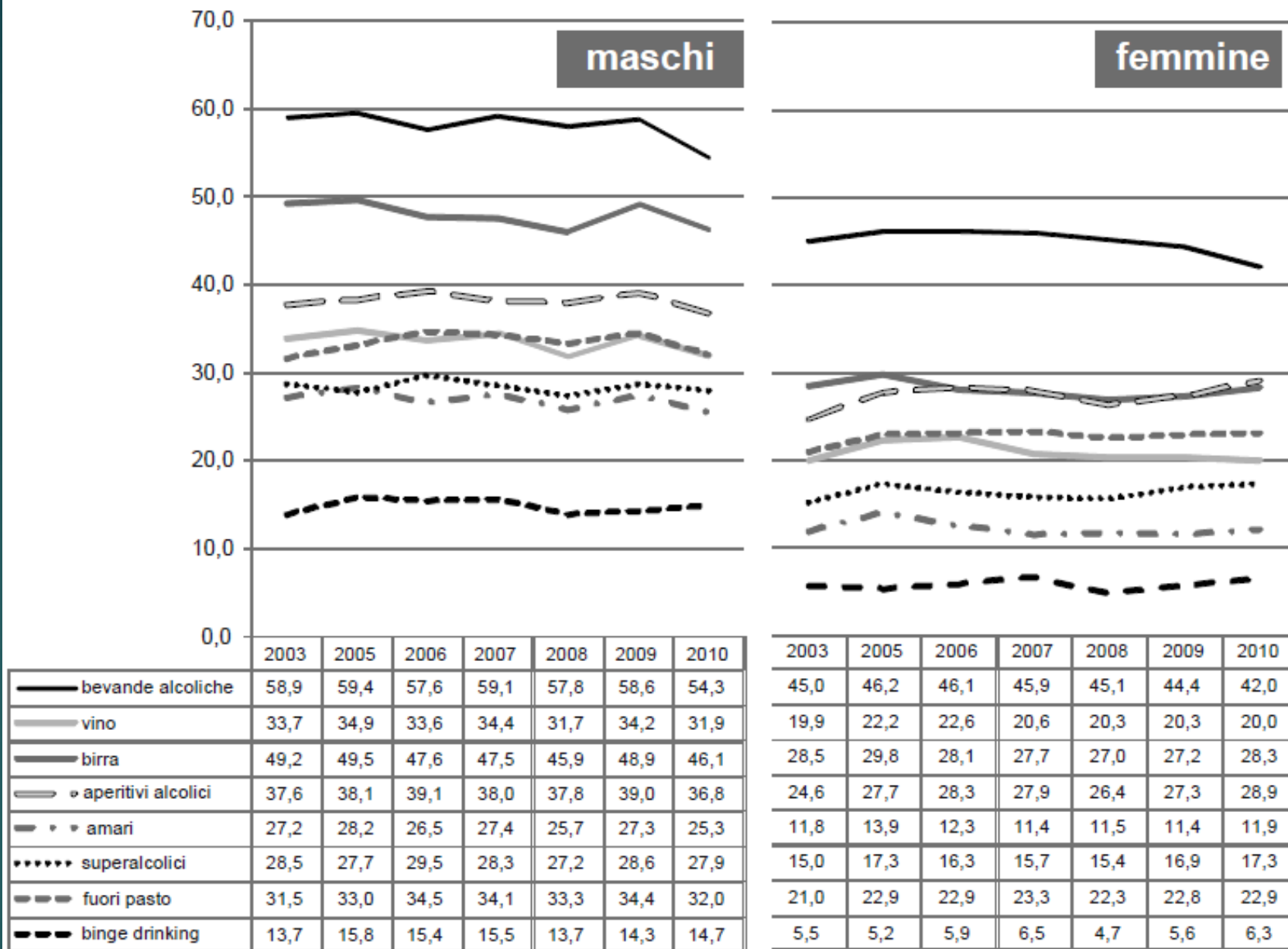


Figura 16. Prevalenze (%) consumatori di età 11-25 anni delle diverse bevande alcoliche, dei consumatori fuori pasto e dei *binge drinker* per sesso (anni 2003, 2005-2010)
 (Fonte: Elaborazioni ONA-CNESPS e WHO CC Research on Alcohol su dati dell'Indagine ISTAT Multiscopo)

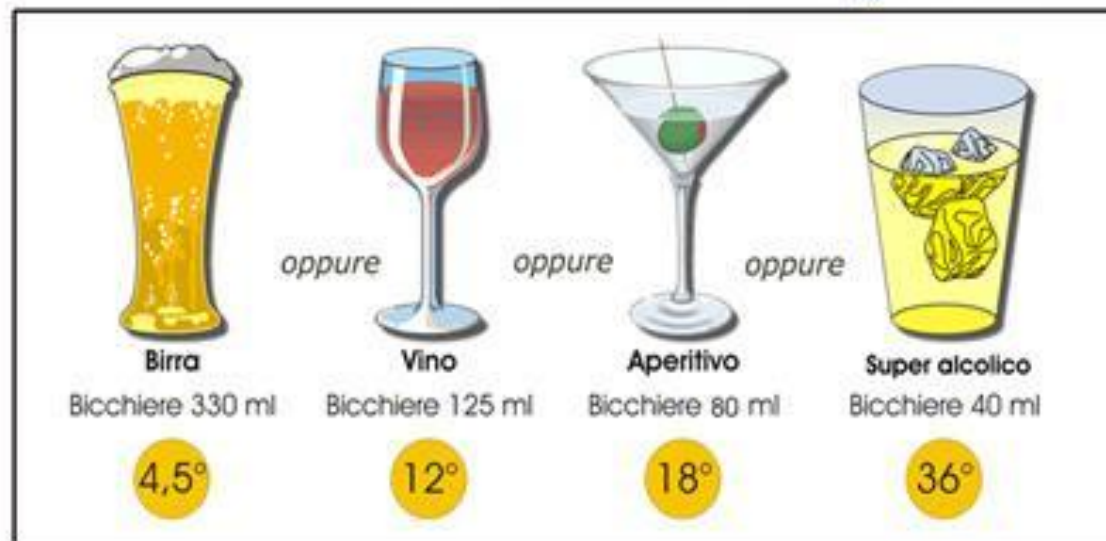
DRUNKORESSIA

Lunghi periodi di restrizione calorica e successiva ingestione massiva di calorie sotto forma di alcoolici



DRUNKORESSIA: Italia si stimano 300 mila casi di ragazzi tra i 14 e i 17 anni (8 volte su 10 riguardano il sesso femminile). La tendenza è in preoccupante aumento

UNITÀ ALCOLICA = 12 grammi di alcol



$$\% \text{ vol} = \frac{\text{ml di alcol}}{100 \text{ ml di bevanda}}$$

$$\text{grammi di alcol} = \% \text{ vol per } 0,79 \text{ g/mL}$$

(densità dell'alcol)

| BEVANDA ALCOLICA | Grado alcolico (% vol) | Misura standard (ml) | Quantità di alcol (g) | Apporto calorico (kcal) |
|---|------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| Vino | 12 | 125 | 12 | 84 |
| Birra | 4,5 | 330 | 12 | 100 |
| Birra doppio malto | 8 | 200 | 12 | 170 |
| Porto, aperitivi | 20 | 75 | 12 | 115 |
| Brandy, cognac, grappa whisky, vodka, rhum | 40 | 40 | 13 | 94 |

Le ragazze tengono sotto controllo il peso senza rinunciare alle abbuffate alcoliche



Un cocktail può arrivare a contenere fino a 500 kcal

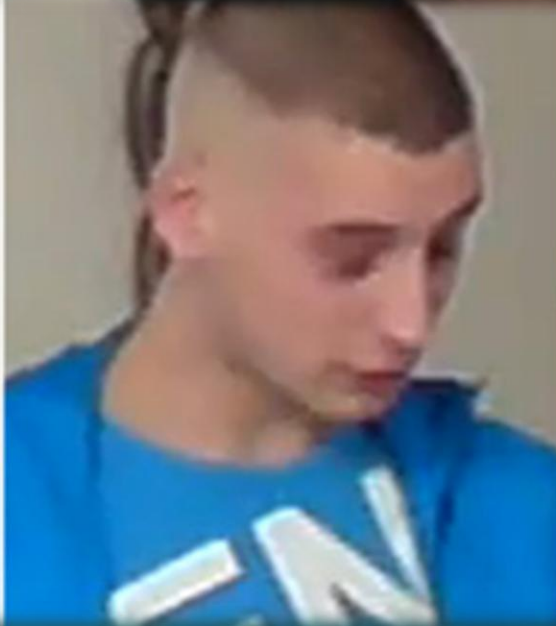
- Tequila sunrise 162 cal;
- Caipirinha **253.5** cal;
- Margarita 255 cal;
- Pina Colada 260 cal;
- B-52 300 cal;
- White Russian **360** cal;
- Cosmopolitan 147 cal;
- Long Island Ice Tea 291 cal

EYEBALLING

- ▶ extreme drinking
- ▶ Alcolici assunti attraverso le mucose

- ❑ Assorbimento rapido (falso)
- ❑ Effetto più rapido (falso)



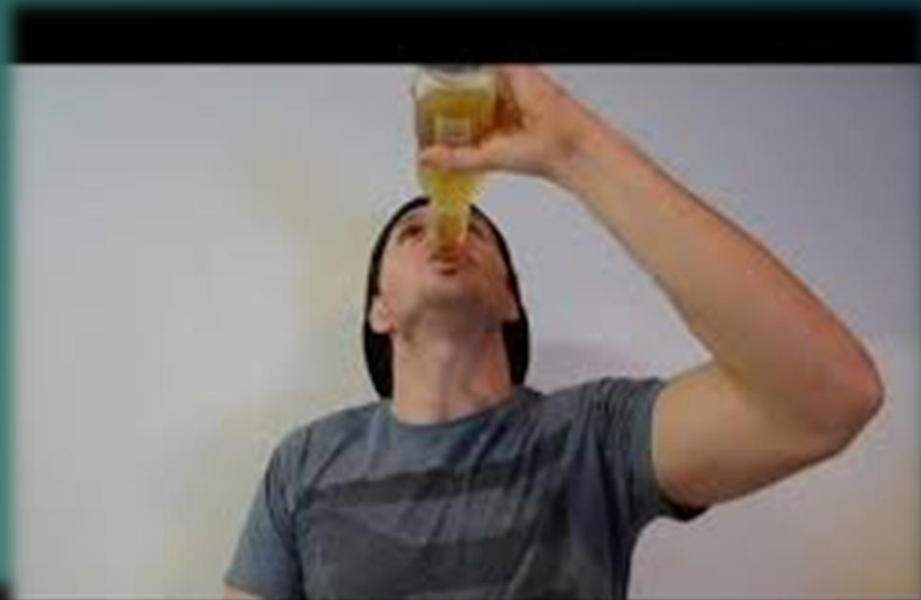


CONSEGUENZE EYEBALLING





NEK NOMINATION



ALCOLPOPS



- ❖ La nuova frontiera del marketing
- ❖ Alcolici cammuffati da succhi di frutta!
- ❖ Gusto dolce, odore e sapore fruttato
- ❖ Gradazione alcolica: 5-6%

Anni 14 - peso medio: 48 kg

Consumo di 2 alcolpops → tasso alcolemico : **0,9**



Rapporto EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare)



Dati preoccupanti sull'uso di «Energy Drink» sia negli adulti che nei bambini (caffaina, ginseng, taurina, D-glucuronolattone)

- ▶ **Adolescenti (10-18aa)** : le percentuali salgono al 68% con un 12% di bevitori “cronici” (consumo medio di 7 litri al mese)
- ▶ **Il consumo combinato** con l'alcool:
56% negli adulti e al 53% negli adolescenti.

- ❖ Il dato più allarmante è quello che riguarda i bambini dai **3 ai 10 anni**:
- ❖ **18% circa consuma energy drink!**
- ❖ Tra questi il 16% ne consuma in media 0,95 litri a settimana (almeno 4 litri al mese)
(contesti familiari in cui i consumatori sono i genitori o i fratelli maggiori)



Occorre procedere alla sensibilizzazione delle nuove generazioni già in tenera età



Non sottovalutare le abitudini alimentari in adolescenza, indagare le nuove abitudini

Cin Cin



Grazie



U.O. di Endocrinologia,
Malattie Costituzionali e della Nutrizione