



RADIX SVIZZERA ITALIANA

Qual è il limite?

Alcol, Tabacco, Canapa

Guido De Angeli



Programma

- Modalità di consumo
- Motivazioni funzioni del consumo
- Le principali sostanze consumate durante l'adolescenza :
 - Alcol
 - Tabacco
 - Canapa
- Protezione della gioventù, prevenzione e interventi precoci

Modalità di consumo

Il consumo ricreativo

- Rilassarsi
- Staccare
- Modificare lo stato di coscienza

Consumo di sostanze durante le feste

- Disinibizione
- Aumento delle prestazioni
- Influenza del gruppo dei pari

Consumo continuato

- Dipendenza
- Sintomi fisici
- Comorbidità frequente (disturbi psichici)

Consumo per incrementare le prestazioni

- Dopping
- Ridurre sensazioni negative
- Migliorare il benessere



Funzioni del consumo

Motivi del consumo alcol citati dagli allievi di 15 anni

Motivi del consumo di alcol	Ragazzi	Ragazze
Per far festa	75%	70%
Perché mi diverto	65%	63%
Perché mi diverto con i miei amici	64%	54%
Perché le feste sono più belle	57%	55%
Per ubriacarmi	33%	28%
Per tirarsi su di morale quando sono di cattivo umore	23%	30%
Per dimenticare i miei problemi	18%	26%
Per non sentirmi escluso/a	6%	5%
Perché mi piace fare parte di un certo gruppo	5%	4%
Per essere apprezzato dagli altri	5%	2%

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2006



Funzioni del consumo

Motivi del consumo tabacco citati dagli allievi di 15 anni

Motivi del consumo di tabacco	Ragazzi	Ragazze
Per far festa	60%	57%
Perché mi diverto	52%	46%
Per apprezzare al meglio dei momenti speciali	41%	33%
Perché mi sento depresso o nervoso	37%	63%
Quando sono di cattivo umore	33%	40%
Per divertirmi con i miei amici	32%	24%
Perché non riesco a smettere di fumare	29%	29%
Per entrare più facilmente in contatto e essere più aperto	19%	15%
Per concentrarmi meglio	16%	12%
Perché mi piace fare parte di un certo gruppo	6%	7%
Per non sentirmi escluso/a	6%	5%
Per essere apprezzato dagli altri	3%	4%

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2006



Funzioni del consumo

Motivi del consumo di canapa citati dagli allievi di 15 anni

Motivi del consumo canapa	Ragazzi	Ragazze
Semplicemente perché mi diverte	87%	87%
Per «stonarmi»	86%	82%
Stare in compagnia fumando è più divertente	81%	80%
Perché le feste sono più belle	57%	55%
Per tirarsi su di morale quando sono di cattivo umore	44%	53%
Per dimenticare i miei problemi	28%	43%
Per non sentirmi escluso/a	10%	11%
Perché mi piace fare parte di un certo gruppo	7%	6%

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2006



Alcol



Quante volte i giovani sono stati davvero ubriachi?

Numero di ubriacature nella vita

Alcol	Nessuna	1 volta	Da 2 a 3 volte	4 volte o di più
Ragazzi di 15 anni				
Ragazze di 15 anni				

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2015

Quante volte i giovani sono stati davvero ubriachi?

Numero di ubriacature nella vita

Alcol	Nessuna	1 volta	Da 2 a 3 volte	4 volte o di più
Ragazzi di 15 anni	70%	14%	9%	7%
Ragazze di 15 anni	76%	11%	9%	4%

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2015



Gli effetti dell'alcol

effetti a breve termine

**L'alcol circola nel sangue e la salita degli effetti è molto veloce
5 minuti**

Sensazione di calore, benessere, rilassamento, allegria, bisogno di parlare, disinibizione, diminuzione della capacità di giudizio e sopravvalutazione delle proprie capacità, aumento della propensione al rischio (modifica delle percezioni)

Dopo solo 30-60 minuti, l'alcol raggiunge la massima concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia)

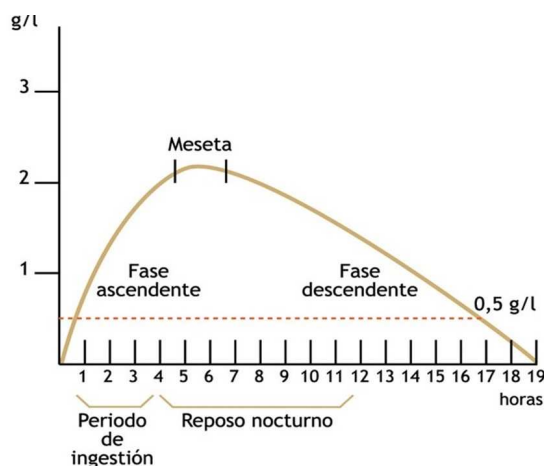
Oltre che dalle quantità ingerite, gli effetti dell'alcol variano da persona a persona in funzione del sesso, del peso e dell'età

L'organismo smaltisce tra 0.1-0,15‰ di alcol all'ora



Gli effetti dell'alcol

curva dell'alcolemia




RADIX SVIZZERA ITALIANA

Gli effetti dell'alcol

effetti in funzione dell'alcolemia

Dallo 0.5 ‰ all'1 ‰

- Diminuzione delle capacità visive e auditive, problemi di vista al buio, alterazione della percezione dello spazio, restringimento del campo visivo
- Disturbi dell'equilibrio
- Problemi di concentrazione, aumento dei tempi di reazione
- Aumento della disinibizione, euforia e disinibizione crescenti, sopravvalutazione delle proprie capacità, aumento della propensione al rischio

Dall'1 ‰ al 2 ‰ : stato di ubriachezza

- Peggioramento della visione spaziale e dell'adattamento ai passaggi dal chiaro allo scuro
- Disturbi importanti dell'equilibrio
- Deficit di attenzione e di concentrazione, tempi di reazione notevolmente alterati, confusione, disturbi della parola, disturbi dell'orientamento.
- Disinibizione e perdita dello spirito critico

Dal 2 al 3 ‰: stato di torpore

- Disturbi marcati dell'equilibrio e della concentrazione, capacità di reazione praticamente inesistente
- Rilassamento muscolare
- Disturbi della memoria e dello stato di coscienza, confusione
- Vomito

Dall'3 ‰ al 5 ‰ : stato di coma

- Perdita di coscienza, amnesia, respiro debole, diminuzione della temperatura corporea, perdita di riflessi
- Paralisi, coma, perdita dei riflessi, spasmi involontari, arresto respiratorio e morte


RADIX SVIZZERA ITALIANA

Alcol: qual è il limite?

Consumo moderato

Consumo a basso rischio

Una persona che beve moderatamente e in maniera adeguata alla situazione (età, sesso, peso, set & setting)

Per gli uomini:

2 bibite standard al giorno – consumo a basso rischio

Per le donne:

1 bibite standard al giorno – consumo a basso rischio



Alcol: qual è il limite?

Consumo problematico

Consumo a rischio episodico

Per gli uomini: 5 bibite standard in un'unica occasione

Per le donne: 4 bibite standard in un'unica occasione

Consumo a rischio cronico

Per gli uomini: +3 bibite standard al giorno

Per le donne: +2 bibite standard al giorno

Consumo inadeguato alla situazione

Al lavoro, alla guida, durante la gravidanza, quando si assumono medicinali... o quando si assumono altre sostanze psicoattive!!!



Alcol: qual è il limite?

Dipendenza

Si parla di dipendenza da alcol quando si riscontrano almeno 3 dei seguenti criteri:

- Forte desiderio di ingerire alcol
- Difficoltà a controllare il consumo
- Continuare a bere malgrado le conseguenze negative
- Abbandono progressivo delle altre attività in favore del consumo
- Aumento del livello di tolleranza
- Sindrome di dipendenza fisica (agitazione, tremore, nausea, vomito)



Alcol: qual è il limite?

Protezione della gioventù

Le conseguenze del consumo di alcol sono più gravi per adolescenti e giovani!!!

- **L'organismo elimina meno bene l'alcol in quanto il corpo e gli organi interni non hanno ancora raggiunto il pieno sviluppo** - Gli enzimi che permettono di metabolizzare l'alcol non sono ancora completamente sviluppati
- **I giovani hanno un peso minore rispetto agli adulti rafforzando così gli effetti dell'alcol**
- **I giovani hanno meno esperienza di consumo e quindi risentono più fortemente degli effetti dell'alcol**
- **Il consumo di alcol condiziona lo sviluppo dell'organismo e lo sviluppo del cervello (capacità di apprendimento e di decisione)**



Alcol: qual è il limite?

Protezione della gioventù: cosa dice la legge?



- Nei commerci, nei negozi e negli esercizi pubblici del Canton Ticino è **VIETATA** la vendita e il **CONSUMO** di bevande alcoliche ai minori di **18 anni**
- Il gerente deve mettere a disposizione della clientela almeno **3 bevande analcoliche** ad un prezzo inferiore di quello della bevanda alcolica meno cara
- Le happy hour sono vietate così come la distribuzione di bevande alcoliche a minorenni attraverso giochi organizzati (riffe, lotterie, ruote della fortuna...) che hanno come obiettivo di incentivare il consumo
- In caso di dubbio sull'età, il personale di vendita ha il diritto di richiedere un documento d'identità



Alcol: effetti sulla guida ?

Alcolemia	Effetti sulla guida
0.2 ‰	Crescente tendenza a guidare in modo rischioso, riflessi leggermente disturbati
0.3 ‰	La manovra dei freni diventa brusca
0.4 ‰	Elaborazione mentale delle percezioni sensoriali è ridotta
0.5 ‰	La facoltà visiva laterale è ridotta, i segnali stradali vengono scorti più difficilmente
0.6 ‰	Si possono commettere errori di guida
0.7 ‰	Forte prolungamento dei tempi di reazione
0.8 ‰	La facoltà visiva si riduce del 25% e i tempi di reazione aumentano dal 30 al 50%. Campo visivo a tunnel
0.9 ‰	Diminuisce la capacità di adattamento all'oscurità; la valutazione degli ingombri stradali, la posizione del veicolo, della velocità e dei movimenti di guida è fortemente compromessa
1.0 ‰	Il livello della capacità visiva e di attenzione e dei tempi di reazione sono compromessi e lo stato d'ebbrezza è evidente



Alcol: circolazione stradale

Casa dice la legge?

- Soglia di **punibilità** delle guida in stato d'ebbrezza a **0.5%**
- Dal 2014: i neopatentati (3 anni in prova) il limite è dello **0.1%**
- Controllo dell'alito (etilometro) anche senza indizi di inabilità alla guida
- Obbligo di sottoporsi agli accertamenti sull'inabilità alla guida
- **Tolleranza zero** per la guida sotto effetto di stupefacenti
- Attenzione ai **medicamenti**! Tutti i farmaci influiscono sul sistema nervoso centrale e possono **ridurre la vigilanza** (sonniferi, tranquillanti, antidepressivi)



Tabacco



Quanto spesso fumano i giovani?

Frequenza di consumo di sigarette

Tabacco	Mai	Meno di una volta alla settimana	Almeno una volta alla settimana, ma non ogni giorno	Ogni giorno
Ragazzi di 15 anni				
Ragazze di 15 anni				

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2015



Quanto spesso fumano i giovani?

Frequenza di consumo di sigarette

Tabacco	Mai	Meno di una volta alla settimana	Almeno una volta alla settimana, ma non ogni giorno	Ogni giorno
Ragazzi di 15 anni	82%	6%	5%	7%
Ragazze di 15 anni	85%	6%	3%	6%

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2015



Prodotti a base di tabacco

Senza fumo per vivere meglio

- **Il tabacco contiene più di 3'500 principi attivi**
 - Il principale è la nicotina, un agente neurotossico presente in diverse concentrazioni nelle foglie del tabacco
 - Tra le altre sostanze, si possono citare: catrame, monossido di carbonio
 - Additivi: benzolo, cadmio, nitrosamina, cianuro d'idrogeno, azoto, acido cianidrico...
- **Naghilé, Snus & Co.**
 - Le persone che consumano tabacco senza fumo hanno un rischio ridotto di cancro ai polmoni, ma aumenta il rischio di tumori alla cavità boccale o del pancreas
- **Sigaretta elettronica**
 - Irritazioni delle vie respiratorie
 - I rischi legati al vapore dei liquidi sono in gran parte sconosciuti
 - Il contatto diretto con i liquidi che contengono nicotina provoca intossicazioni
 - La nicotina, talvolta presente, può provocare una forte dipendenza
 - La sigaretta elettronica non è un'alternativa per chi vuole smettere di fumare



Prodotti a base di tabacco

Effetti e rischi a breve termine

- La nicotina è liberata nel attraverso la combustione e arriva direttamente nei polmoni per poi passare nel sangue
- Dopo 7 secondi le molecole di nicotina raggiungono il cervello
- Gli effetti durano pochi minuti
- La nicotina ha un effetto stimolante e, ad alti dosaggi, è calmante e distende i muscoli
- Diminuisce i sintomi della fame, le sensazioni d'ansia e di aggressività

Rischi ed effetti collaterali

- Abbassa il livello di ossigeno nel sangue, indebolisce l'olfatto e il gusto
- Nel caso di consumo regolare aumenta la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, la secrezione di adrenalina e la stimolazione dell'attività digestiva
- Al primo consumo o dopo una pausa: aumento improvviso della pressione sanguigna, abbassamento della temperatura corporea, nausea, sensazione di vomito e vertigini



Prodotti a base di tabacco

Rischi per la salute

- Il tabagismo è responsabile di 25 morti al giorno
- È causa del 15% di tutti i decessi e della maggior parte dei decessi evitabili
- Il tabagismo è una delle principali cause di malattia, d'invalidità e di morte precoce
 - Cancro
 - Malattie cardiovascolari
 - Malattie polmonari
 - Gravidanza e fertilità
 - Danni alla pelle, gengive, osteoporosi, diabete...



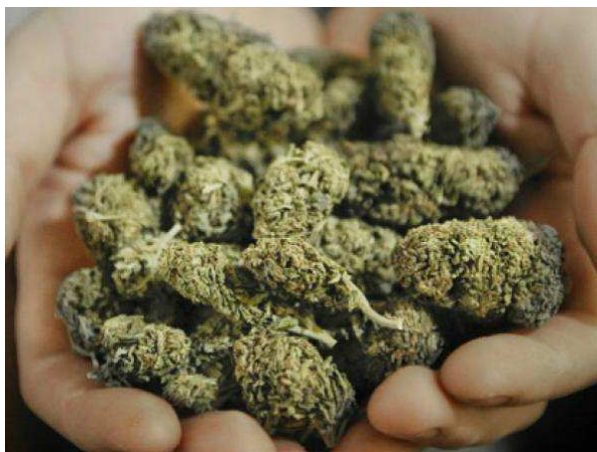
Fumo passivo e divieto di vendita

Cosa dice la legge?

- La legge federale e la legge cantonale protegge la popolazione contro il fumo passivo nei luoghi pubblici
- Il Cantone Ticino ha introdotto il divieto di vendita ai minori di 18 anni



Canapa



In quante occasioni i giovani hanno consumato canapa? Frequenza di consumo negli ultimi 30 giorni

Canapa	Nessuna	Da 1 a 2 occasioni	Da 3 a 9 occasioni	10 o più occasioni
Ragazzi di 15 anni				
Ragazze di 15 anni				

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2015

In quante occasioni i giovani hanno consumato canapa?

Frequenza di consumo negli ultimi 30 giorni

Canapa	Nessuna	Da 1 a 2 occasioni	Da 3 a 9 occasioni	10 o più occasioni
Ragazzi di 15 anni	85%	7%	4%	4%
Ragazze di 15 anni	90%	6%	2%	2%

Fonte: Dipendenze Svizzera, 2015



La canapa

variabilità degli effetti della canapa

- Il tipo di effetto dipende da:
 - personalità del consumatore e dal suo stato d'animo
 - modalità di consumo (fumata, inalata o per via orale)
 - qualità della sostanza (concentrazione di principi attivi e prodotti imprevisti)
 - quantità consumata
 - contesto in cui avviene l'assunzione
- Lo stato psichico del momento incide maggiormente sugli effetti
- La cannabis rafforza lo stato emozionale che precede il consumo



La canapa

effetti fisici a breve termine

- Secchezza della bocca e della gola
- Aumento della sensazione di appetito: “fame chimica”
- Dilatazione delle pupille e occhi arrossati
- Aumento del ritmo cardiaco, modifica della pressione arteriosa, rilassamento muscolare
- Disturbi locomotori e vertigine (p. es quando ci si alza in piedi)
- Abbassamento della temperatura corporea (sensazione di freddo)
- In caso di sovradosaggio, problemi circolatori e vomito



La canapa

effetti psichici a breve termine

- Alterazione dello stato di coscienza, intensificazione della percezione della luce e della musica
- Euforia, bisogno incontrollabile di parlare e di ridere
- Piacevole rilassamento, quiete interiore, leggerezza, sensazione di benessere - gratificazione
- Alterazione della percezione del tempo, allungamento dei tempi di reazione – giudizio e coordinamento
- Disturbi dell'attenzione, pensieri frammentari, difficoltà di concentrazione - visione
- Possibili stati di iperattività, disorientamento, confusione, ansia, panico e delirio, in particolare durante la salita degli effetti e in caso di sovradosaggio - decisione



La canapa i rischi legati al consumo

Il consumo frequente di canapa può provocare diversi problemi fisici

I rischi per la salute dipendono da diversi fattori:

- la frequenza e la durata del consumo
- il dosaggio
- la qualità del prodotto (% di THC, contaminazioni e “prodotti di taglio”)
- la situazione in cui si consuma
- lo stato di salute e le predisposizioni psicologiche del consumatore
- È possibile sviluppare una dipendenza psichica, ma anche fisica
 - Aritmia cardiaca, ansia, insonnia, inappetenza e sudorazione sono tipici sintomi di astinenza a livello fisico
 - La dipendenza psichica si manifesta con un desiderio quasi incontenibile di consumare «craving»
 - Mentre la dipendenza fisica è superata piuttosto rapidamente (3-4 giorni), quella psichica può causare ricadute ancora dopo parecchio tempo



La canapa i rischi legati al consumo

Vie respiratorie

- La cannabis viene generalmente fumata (mischiata o meno al tabacco)
- I rischi d'infiammazione delle vie respiratorie, fiato corto, tosse cronica e bronchiti

Facoltà cognitive

- Il consumo di canapa in giovane età può influire sullo sviluppo del cervello e quindi sulla sua struttura
- I giovani consumatori abituali manifestano difficoltà nell'elaborazione di informazioni complesse, difficoltà di memoria e di attenzione
- Si stima che tali disturbi solitamente scompaiano in età adulta se il consumo viene interrotto

Fertilità e gravidanza

- È possibile che la canapa riduca la fertilità sia nelle donne che negli uomini
- Per quanto riguarda gli effetti sul feto, i risultati delle ricerche sono scarsi. Vi sono elementi che indicano che un consumo frequente influisce negativamente sul rischio di disturbi affettivi nel bambino



La canapa i rischi legati al consumo

Motivazione

- Non è confermato che il consumo di canapa induca una “sindrome amotivazionale”
- Sintomi come l’apatia e il ripiegamento su se stessi nei consumatori cronici – depersonalizzazione - sarebbe la conseguenza di uno stato depressivo preesistente e di ripetuti stati di ebbrezza – derealizzazione
- Durante la fase di ebbrezza, il THC può avere un effetto inibitore sulla motivazione

Disturbi psichici

- Esiste un legame tra assunzione di canapa, psicosi e depressioni, soprattutto se il consumo è frequente e ha avuto inizio in giovane età
- Non è stato possibile determinare una relazione tra causa ed effetto. È tuttavia incontestabile che la canapa provochi psicosi in soggetti predisposti, ne acceleri lo sviluppo e che possa aggravarne l’evoluzione – panico e paranoie irrazionali

Canapa, droga d’iniziazione

- Gran parte dei consumatori di canapa non assumono altre droghe illegali
- L’attitudine personale ad assumere rischi, o altri fattori (impulsività, ebbrezza...) a indurre l’assunzione di altre droghe

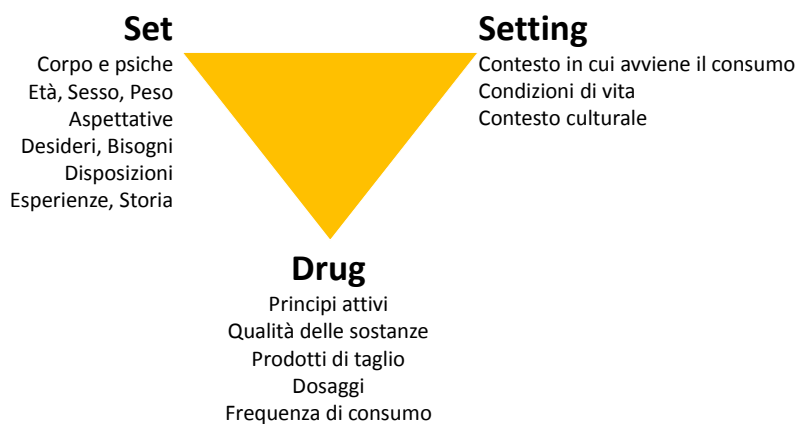


La canapa e l’adolescenza

- La grande maggioranza dei consumatori di canapa ha meno di 35 anni
- La percentuale più elevata di consumatori si situa nella fascia d’età tra i 15 e i 19 anni (9.1%) e in quella tra i 20 e i 24 anni (8.6%)
- In pieno sviluppo fisico e psichico, gli adolescenti reagiscono maggiormente alla canapa rispetto agli adulti e sono quindi più sensibili ai suoi effetti
- L’abuso di canapa durante l’adolescenza interferisce sullo sviluppo del cervello



Modello bio-psico-sociale delle dipendenze

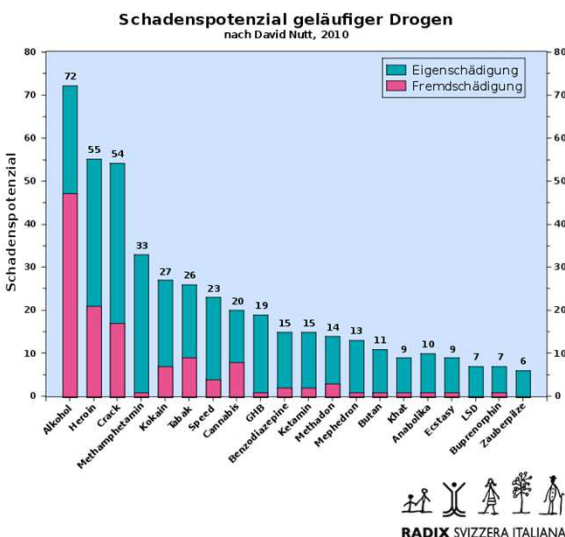
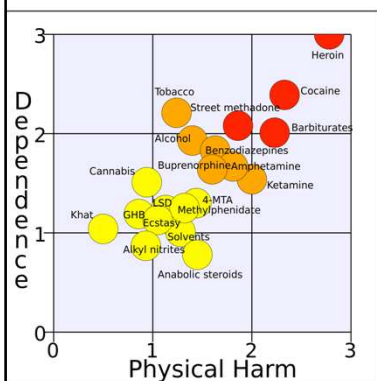


Prevenzione e l'adolescenza

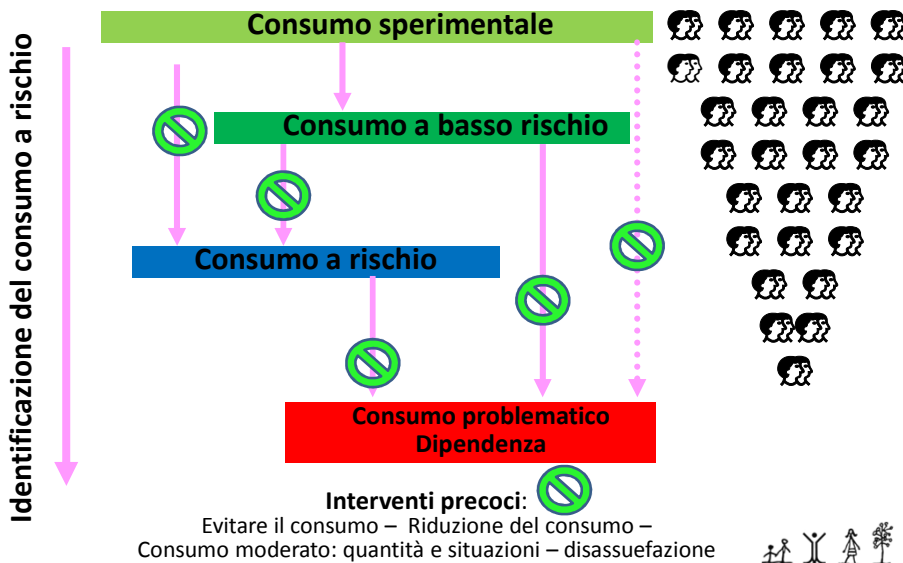
- Fare prevenzione significa prima di tutto diffondere un'**informazione adeguata sui rischi** legati al consumo rivolta ai gruppi target per evitare o ritardare l'esordio di consumo
- Oggi è sempre legata più a **misure strutturali**, come le misure legate ai divieti di vendita – protezione della gioventù
- Fare prevenzione significa inoltre promuovere **fattori protettivi** quali il rinforzo delle competenze individuali, sociali e ambientali tra gli adolescenti, ma anche negli adulti
- Occorre trasmettere ai giovani, e in generale alla società intera, **modelli di vita** sani e significativi gettando i presupposti che rendano possibile vivere senza che si debba ricorrere al consumo di sostanze per far fronte a situazioni personali difficili
- Di fronte ad un esordio di consumo in età evolutiva è importante promuovere **l'individuazione precoce e l'intervento precoce**

Danni potenziali in funzione delle sostanze

Danni al consumatore e impatto sociale



Tipologie di consumo



Grazie per l'attenzione!
per saperne di più

- www.radixsvizzeraitaliana.ch
- www.danno.ch
- www.dipendenzesvizzera.ch

Grazie per l'attenzione

Guido De Angeli
Radix Svizzera italiana
guido.de.angeli@radix-ti.ch

