



COVID-19

CIRCOLARE n° 79-20 – ES

APRILE 2020

ALCOL E COVID-19 COSA È NECESSARIO SAPERE

Il 14 aprile l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato un'infografica dal titolo "Alcohol and COVID-19: what you need to know" (in lingua inglese, riportata in allegato) contenente importanti informazioni sul consumo di alcol e il COVID-19 tra la popolazione in isolamento domiciliare.

Di seguito riportiamo un estratto dei punti essenziali tradotti e adattati dall'Osservatorio Nazionale Alcol, Centro Collaborativo OMS sull'alcol e le problematiche alcol-correlate dell'Istituto Superiore di Sanità integrati da evidenze scientifiche preliminari, laddove disponibili. Le suddette informazioni hanno inoltre lo scopo di fare chiarezza sulla disinformazione che si sta diffondendo attraverso i social media (e altri canali di comunicazione) sull'alcol e il COVID-19.

Il punto più importante da ricordare è che **il consumo di alcol non protegge in alcun modo dal COVID-19 né impedisce di esserne infettato**; anzi, chi consuma alcol è ad aumentato rischio di infezione in quanto tra consumo di alcol e infezioni virali esiste una correlazione dose dipendente. Il consumo dannoso di alcol colpisce tutti i componenti del sistema immunitario:

- causa una riduzione del numero e delle funzioni dei linfociti B e una maggiore produzione di immunoglobuline;
- altera l'equilibrio tra i diversi linfociti T;
- compromette il numero di linfociti T e il loro funzionamento;
- promuove l'apoptosi (morte programmata) delle cellule.

L'alcol è un potenziale fattore di rischio per la polmonite anche attraverso altri meccanismi: riduce il tono orofaringeo, aumentando il rischio di aspirazione microbica, e modifica la funzione dei macrofagi alveolari; inoltre è spesso causa di malnutrizione, una condizione che aumenta il rischio di infezioni.

Da segnalare infine che l'aumentato rischio di infezioni oltre agli effetti dell'alcol sul sistema immunitario, può anche essere associato alla presenza di una malattia epatica alcol-correlata.

Di seguito le principali **fake news** su alcol e COVID-19:

Falso: Il consumo di alcol distrugge il virus che causa la malattia da COVID-19.

Verità: Il consumo di alcol non distrugge il virus e può aumentare i rischi per la salute se la persona è infettata dal virus. L'alcol (a una concentrazione di almeno il 60% in volume) funziona come disinfettante della cute, ma non ha tale effetto quando ingerito all'interno dell'organismo.

Falso: Un consumo pesante di alcol uccide il virus nell'aria inalata.

Verità: Il consumo di alcol non uccide il virus nell'aria inalata, non disinfetta la bocca e la gola, e non dà alcun tipo di protezione contro il COVID-19.

Falso: L'alcol (birra, vino, distillati alle erbe, ecc.) stimola l'immunità e la resistenza al virus.

Verità: L'alcol ha un effetto dannoso sul sistema immunitario e non stimola l'immunità e la resistenza al virus.

- **Mondovì** Via Beccaria 16
- **Fossano** Via Monterosa 12
- **Alba** Via Pietro Micca 2

☎ 0174.40336



info@ambulatoriobios.it

ALCOL: I COMPORAMENTI CONSIGLIATI E QUELLI DA EVITARE IN QUESTO PERIODO DI CRISI DA COVID-19

- Evita del tutto l'alcol in modo da non compromettere il tuo sistema immunitario e la salute e non rischiare la salute degli altri
- Resta sobrio in modo da poter rimanere vigile, agire rapidamente e prendere decisioni a testa lucida, per te stesso, per gli altri nella tua famiglia e per la tua comunità
- Se bevi, mantieni il tuo consumo al minimo ed evita di ubriacarti
- Se fumi, tieni presente che si tende a fumare di più se si bevono alcolici, e il fumo è associato a una progressione più complessa e severa di COVID-19. Ricorda inoltre che il fumo passivo in casa è comunque dannoso per gli altri e dovrebbe essere evitato
- Assicurati che i bambini e i giovani non abbiano accesso all'alcol e non lasciare che ti vedano consumare alcolici: sii per loro un modello
- Discuti con i bambini e i giovani i problemi associati al consumo di alcol e il COVID-19, come le violazioni della quarantena e del distanziamento sociale, che possono far peggiorare la pandemia
- Monitora il tempo dei tuoi figli davanti ai dispositivi elettronici (inclusa la TV) poiché i contenuti multimediali sono inondati di pubblicità e promozioni sull'alcol e sono un veicolo di disinformazione che può portare ad avviare precocemente il consumo di alcol e/o ad aumentarlo
- Non mescolare mai l'alcol e i farmaci (neanche rimedi erboristici o da banco) in quanto ciò potrebbe renderli meno efficaci o potenziarne l'effetto tossico e dannoso
- Non consumare alcolici se si assumono farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale (ad es. antidolorifici, sonniferi, antidepressivi, ecc.) così come l'alcol potrebbe interferire con la funzionalità epatica causando insufficienza epatica e altri gravi problemi (quali ad esempio l'encefalopatia epatica)

ALCOL E DISTANZIAMENTO SOCIALE DURANTE LA PANDEMIA DA COVID-19

Per rallentare la diffusione del virus, l'OMS raccomanda il distanziamento sociale come misura di protezione. Nei bar, casinò, night club, ristoranti e altri luoghi, le persone si riuniscono (incluse le feste in casa) e consumano alcolici che aumentano il rischio di trasmissione del virus.

Il distanziamento sociale non consentendo, per definizione, riunioni di persone in luoghi ove solitamente si consumano alcolici, rappresenta un'opportunità, un primo passo, per ridurre il consumo di alcolici e mantenersi sani.

Alcol e misure di isolamento domestico o quarantena

È importante sapere che l'alcol comporta rischi per la salute e per la sicurezza e dovrebbe pertanto essere evitato durante i periodi di isolamento domestico o di quarantena:

- Quando lavori da casa, segui le stesse regole del posto di lavoro e non bere.
- Ricorda che dopo una pausa pranzo dovresti essere ancora in forma per lavorare - cosa che non è possibile se si è sotto l'effetto dell'alcol.
- L'alcol non è un componente necessario della tua dieta e non dovrebbe essere prioritario nella tua lista della spesa. Evita di fare scorta di bevande alcoliche, poiché ciò potrebbe aumentare il tuo consumo e quello di altri componenti della tua famiglia.
- Il tuo tempo, il denaro e altre tue risorse sono meglio investite nell'acquisto di prodotti sani e cibi nutrienti che ti manterranno in buona salute e miglioreranno la risposta del tuo sistema immunitario.
- Potresti pensare che l'alcol ti aiuti ad affrontare lo stress, ma in realtà non è una buona strategia di "coping" (inteso come meccanismo di adattamento e di risposta che le persone

- **Mondovì** Via Beccaria 16
- **Fossano** Via Monterosa 12
- **Alba** Via Pietro Micca 2

☎ 0174.40336



info@ambulatoriobios.it

ISO 9001: 2015
Medicina del lavoro – Corsi di Formazione

- adottano quando si trovano in condizioni di stress), in quanto come è noto che aumenta i sintomi da panico e i disturbi d'ansia, la depressione e altri disturbi mentali, i rischi per la famiglia e la violenza domestica.
- Invece di consumare alcolici per passare il tempo a casa, prova un allenamento "indoor". L'attività fisica rafforza il sistema immunitario e nel complesso - sia da una prospettiva a breve che a lungo termine - è un modo altamente vantaggioso di trascorrere un periodo di quarantena.
 - Non iniziare i tuoi figli o altri giovani al consumo di alcol e non ubriacarti di fronte a loro. L'abuso e l'abbandono dei bambini possono essere aggravati dal consumo di alcol, soprattutto in situazioni abitative affollate in cui l'isolamento dal bevitore non è possibile.
 - L'alcol disinfectante può diventare facilmente accessibile al consumo nel corso dell'isolamento domestico. È quindi importante tenere tali prodotti fuori dalla portata di bambini e minori e da coloro che potrebbero abusarne.
 - Il consumo di alcol può aumentare durante l'isolamento e sia le conseguenze secondarie del distanziamento sociale che il consumo di alcol, possono far aumentare il rischio di suicidio e di violenza auto o etero diretta. È quindi raccomandato ridurre al massimo il consumo. Se hai pensieri di suicidio, rivolgiti ai servizi di prevenzione operanti sul territorio (come ad esempio il Pronto Soccorso) e/o al tuo medico di base o chiama il numero unico di emergenza nazionale 112.
 - L'alcol è strettamente associato alla violenza, inclusa la violenza verso il proprio partner. Gli uomini perpetrano la maggior parte della violenza contro le donne, che è aggravata dal consumo di alcol, mentre è probabile che le donne che subiscono violenza aumentino il loro consumo di alcol come meccanismo di "coping". Se sei vittima di violenza e sei confinato con l'autore di violenza in isolamento domestico, è necessario un piano per la tua sicurezza in caso la situazione si aggravi. Ciò include l'aver un vicino, un amico, un parente o un rifugio dove recarti nel caso in cui dovessi avere necessità di lasciare immediatamente la casa. Cerca di aiutare familiari e/o amici e chiedi supporto a una linea locale dedicata. Se sei in quarantena e devi uscire di casa immediatamente chiama una linea di supporto dedicata e contatta qualcuno di cui ti fidi.

Disturbi da consumo di alcol e lockdown

I disturbi da consumo di alcol sono caratterizzati da un consumo eccessivo di alcol e dalla perdita di controllo conseguente alla sua assunzione. Sebbene siano tra i disturbi mentali più diffusi a livello globale, sono anche tra i più stigmatizzati.

Le persone con un disturbo da consumo di alcol sono a maggior rischio di COVID-19 non solo a causa dell'impatto dell'alcol sulla loro salute ma anche perché hanno maggiori probabilità di ritrovarsi come senzatetto o in carcere rispetto al resto della popolazione. È quindi essenziale, allo stato attuale, che le persone che dovessero trovarsi ad avere bisogno di aiuto a causa del loro consumo di alcol, possano ottenere tutto il supporto di cui hanno bisogno.

Se tu (o una persona vicino a te) hai problemi con il consumo di alcol, ti preghiamo di considerare i seguenti punti:

- La situazione attuale è un'opportunità unica per smettere di bere, o almeno per ridurre il consumo considerevolmente, dato che vari contesti sociali e le situazioni di pressione tra pari, come le feste, le riunioni, i ristoranti e gli incontri con gli amici al club sono (per necessità) evitabili.
- Interventi online per i disturbi da consumo di alcol da parte di professionisti e gruppi di auto-mutuo aiuto possono essere meno stigmatizzanti in quanto offrono maggiore anonimato e privacy, quindi verifica quale aiuto potresti ottenere online.
- Crea un tuo sistema di auto-supporto con qualcuno di cui ti fidi e cerca ulteriore aiuto se necessario, come counselling online, interventi e gruppi di supporto.

- **Mondovì** Via Beccaria 16
- **Fossano** Via Monterosa 12
- **Alba** Via Pietro Micca 2

☎ 0174.40336



info@ambulatoriobios.it

ISO 9001: 2015
Medicina del lavoro – Corsi di Formazione

- Pratica l'isolamento fisico, ma non isolarti socialmente: chiama, scrivi ai tuoi amici, colleghi, vicini e parenti. Utilizza modi di connessione nuovi e creativi senza un reale contatto fisico.
- Evita i contesti e i fattori favorevoli al consumo di alcol in TV e nei media ove esiste un marketing pervasivo e le promozioni dell'alcol; evita di collegarti a social media sponsorizzati dall'industria dell'alcol.
- Cerca di mantenere il più possibile la tua routine quotidiana, concentrati sulle cose che puoi controllare e cerca di rimanere radicato, ad esempio attraverso un allenamento quotidiano, un hobby o tramite tecniche di rilassamento mentale.
- In caso di infezione informa il personale sanitario del tuo consumo di alcol in modo che possano prendere le decisioni più appropriate rispetto alla tua condizione di salute.

Come trovare informazioni affidabili e come individuare la disinformazione

- Cerca fonti attendibili di informazioni, come l'OMS, le autorità sanitarie nazionali e i tuoi professionisti della salute di riferimento. Per informazioni aggiornate su COVID-19, consultare il sito Web dell'OMS, il sito web di Epicentro (ISS) e del ministero della Salute.
- Verifica sempre le informazioni che ricevi.
- Fai attenzione alle affermazioni false e fuorvianti, in particolare in relazione agli effetti dell'alcol sulla salute e sull'immunità. Tali affermazioni dovrebbero essere categoricamente scartate come fonte di informazioni sulla salute in quanto non vi sono prove del fatto che consumare alcolici protegga dal COVID-19 o abbia un effetto positivo sul decorso e sui risultati di qualsiasi malattia infettiva.
- Fai attenzione a messaggi online secondo cui l'alcol ha molti benefici di cui hai bisogno nel periodo di isolamento e quarantena. L'alcol non è in alcun modo un componente necessario della tua dieta e del tuo stile di vita.
- Fai attenzione alla vendita online di bevande alcoliche e consegna a domicilio che possono portare a un aumento nel consumo e influenzare i giovani.
- Se non bevi, non lasciare che qualcosa ti convinca a iniziare.
- Se pensi che tu, un tuo amico o un familiare abbiate problemi con l'alcol contatta il Telefono Verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità al numero: 800 632000.

Informazioni generali sugli effetti dell'alcol nell'organismo

L'alcol etilico (etanolo) è la sostanza presente nelle bevande alcoliche che è responsabile della maggior parte dei danni che ne derivano dal consumo. In Italia viene considerata una unità (UA) di bevanda alcolica una quantità di etanolo pari a 12 grammi che corrisponde a un bicchiere di vino (125ml) o a una lattina di birra a media gradazione (330ml) o a un bicchierino di superalcolico (40 ml); secondo le linee guida per una sana alimentazione pubblicate dal CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione), le quantità di alcol da non superare per non incorrere in problemi per la salute (un consumo definito a minor rischio), già acquisite dal Ministero della Salute e dall'Istituto Nazionale di Statistica-ISTAT, sono le seguenti: sotto i 18 anni qualunque consumo deve essere evitato; per le donne adulte e gli anziani (ultra 65enni) il consumo giornaliero non deve superare 1 UA mentre per gli uomini adulti il consumo giornaliero non deve superare le 2 UA al giorno, indipendentemente dal tipo di bevanda consumata. È importante precisare che per i ragazzi minorenni, qualsiasi tipo di consumo, anche occasionale, è da considerare a rischio e che peraltro la legge, per questa fascia di popolazione, vieta la vendita e la somministrazione di qualsiasi tipo e quantitativo di bevanda alcolica.

- L'alcol ha effetti, sia a breve che a lungo termine, su quasi tutti gli organi del corpo. Nel complesso, l'evidenza suggerisce che non esiste un limite di "consumo sicuro" nel senso che i rischi di danni alla salute aumentano all'aumentare delle bevande alcoliche consumate, dove il rischio di danni alla salute è zero solo in assenza di consumo.
- Il consumo di alcol, in particolare il consumo dannoso, indebolisce il sistema immunitario e quindi riduce la capacità dell'organismo di fronteggiare le malattie infettive.

- **Mondovì** Via Beccaria 16
- **Fossano** Via Monterosa 12
- **Alba** Via Pietro Micca 2

☎ 0174.40336



info@ambulatoriobios.it

ISO 9001: 2015
Medicina del lavoro – Corsi di Formazione

- L'alcol, anche in piccole quantità, causa numerosi tipi di cancro.
- L'alcol altera il pensiero, il giudizio, i processi decisionali e il comportamento.
- L'alcol, anche in piccole quantità, è dannoso per lo sviluppo del feto in qualsiasi momento della gravidanza.
- L'alcol aumenta il rischio, la frequenza e la gravità degli episodi di violenza interpersonale come la violenza nei confronti del partner, la violenza sessuale, la violenza sui giovani, sugli anziani e gli abusi e la violenza sui bambini.
- L'alcol aumenta il rischio di morte e lesioni a causa di incidenti stradali, annegamento e cadute.
- L'alcol aumenta il rischio di suicidio o tentato suicidio.
- Il consumo dannoso di alcol aumenta il rischio di sindrome da distress respiratorio acuto (ARDS), una delle complicanze più gravi del COVID-19.

Gian Franco Camarota



- **Mondovì** Via Beccaria 16
- **Fossano** Via Monterosa 12
- **Alba** Via Pietro Micca 2

☎ 0174.40336



info@ambulatoriobios.it

ISO 9001: 2015
Medicina del lavoro – Corsi di Formazione