

in cui attraverso un quesito assumere la singola dose che era stata saltata.

Scopri perché è così forte la tentazione di alzare il gomito

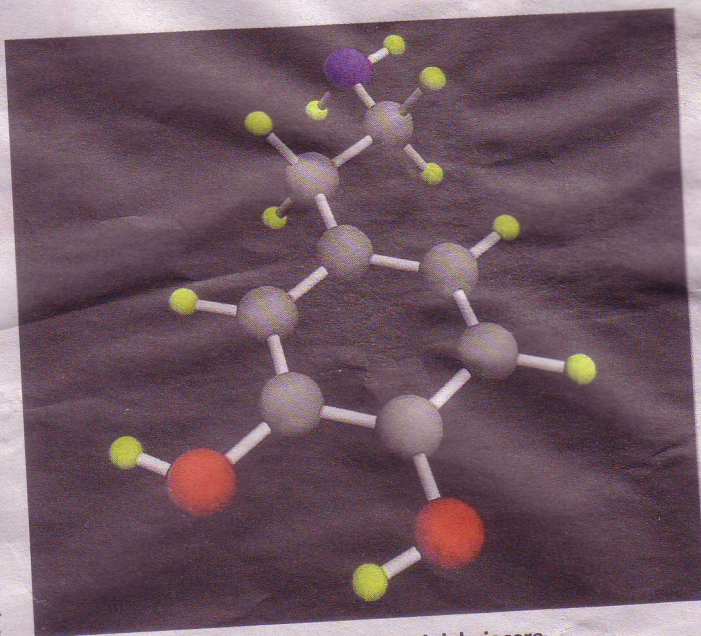


ALIMENTAZIONE

NICLA PANCIERA

Un bicchiere al giorno, meglio se rosso, fa bene al cuore. Ma guai a esagerare. Il vino, croce e delizia degli italiani, rimane una sostanza «a rischio», i cui effetti benefici e protettivi dipendono dalla dose di assunzione. La scienza, infatti, ci mette in guardia da un consumo eccessivo, ma gli italiani che adottano comportamenti sbagliati sono 8 milioni. Se a bere in modo occasionale sono 1,3 milioni di ragazzi tra gli 11 e i 25 anni, 4 milioni si lasciano andare al «binge drinking», il consumo di grandi quantità di alcool in pochissimo tempo, fuori pasto, in genere nei fine settimana.

Ecco perché gli specialisti mettono in guardia: se la tendenza non dovesse cambiare, l'abitudine al bere smodato si tradurrà entro una decina d'anni in un'esplosione di malattie correlate. Vista la pericolosità di questa pratica così diffusa in Europa, trasversale rispetto alle classi sociali, gli studiosi si chiedono perché alcuni giovani e non altri trovino irresistibile bere bevande alcoliche, fino all'ubriachezza. Capire cosa si nasconde dietro alle differenze individuali aiuterebbe ad individuare gli strumenti per prevenire le dipendenze.



La dopamina, al centro dei meccanismi del piacere

L'ultima ricerca non si concentra solo sui fattori di rischio ambientali, ma punta anche a quelli di tipo genetico: la notizia arriva da Londra, dove un gruppo di ricercatori sostiene di avere fatto un passo avanti decisivo nello studio della predisposizione genetica all'alcolismo. Lo studio, uscito su «Pnas», ha preso in considerazione 663 adolescenti non bevitori. Utilizzando la risonanza magnetica, un gruppo di scienziati del King's College e dell'Imperial College ha osservato che i ragazzi con una particolare alterazione del gene Rasgrf-2 presentano un rilascio di dopamina maggiore degli altri in risposta a una possibile ricompensa in un test cognitivo.

I ricercatori, guidati da Gunter Schumann, hanno registrato una maggiore attivazione del nucleo striato ventrale, l'area coinvolta nei meccanismi della ricompensa e modulati dalla dopamina. Il gene in questione giocherebbe un ruolo fondamentale nella dinamica con cui l'alcool stimola il cervello a rilasciare dopamina. La catena di eventi scatenata dall'assunzione di una bevanda alcolica, infatti, porta a sperimentare tanto più piacere quanta più dopamina viene rilasciata. Da qui la tendenza a ripetere l'esperienza, assumendo comportamenti compulsivi, fino alla dipendenza. E si è visto che, a distanza di due anni, i ragazzi con la variante genetica appena indivi-

duata alzano il gomito più spesso degli altri.

Non tutta la responsabilità, però, va al Dna. Ci sono anche tratti caratteriali e comportamentali, sebbene non sia facile stabilire cosa venga prima: se l'ansia o il consumo di alcool. Per rispondere alla domanda un team della Stanford University, negli Usa, ha studiato il comportamento dei topi prima e dopo il consumo di alcool. Si è notato che alti livelli di ansietà predicono l'incapacità ad inibire il consumo di alcool.

Tutti gli studi, comunque, concordano su una serie di evidenze. L'alcool è una sostanza il cui uso moderato può avere effetti protettivi rispetto alle malattie cardiovascolari, ma dagli effetti tossici, se «saltano» le giuste dosi. Per le donne in gravidanza, poi, la regola è ferrea: è necessaria l'astinenza. Per il bene del nascituro.

Gunter Schumann
Neurobiologo

RUOLO: È PROFESSORE DI PSICHIATRIA BIOLOGICA ALL'ISTITUTO DI PSICHIATRIA DEL KING'S COLLEGE DI LONDRA (GRAN BRETAGNA)

L'effetto tossico dell'alcool non risparmia il feto, come emerge da una ricerca inglese pubblicata su «Plos»: i ricercatori di Oxford e Cambridge sono giunti alla conclusione che due bicchieri alla settimana possono avere effetti negativi sull'intelligenza del nascituro.

E allora qual è la giusta dose per tutti gli altri? I limiti giornalieri sono un bicchiere al giorno per la donna e uno e mezzo per gli uomini, ma solo durante i pasti. Superare queste soglie significa non solo vanificare gli effetti positivi del vino, ma lasciare che ad avere la meglio siano i rischi per la salute, a breve e lungo termine: tra questi, decadimento cognitivo, cancro al seno e al colon e cirrosi.