



## Dry January

### Cosa aspettarsi da un inizio di anno all'insegna della sobrietà

*Gennaio è il momento in cui si formulano dei "buoni propositi".*

*Tra i più comuni è quello di osservare un breve periodo di astinenza da alcol, il cosiddetto Dry January, magari perché si è esagerato durante il periodo festivo.*

*Cosa è lecito aspettarsi in termini di benefici da questa temporanea astinenza?*

È uno dei buoni propositi più gettonati: ridurre il consumo di alcolici, almeno per un certo periodo.

E la versione più gettonata di questo salutare intento è il cosiddetto **Dry January**, ovvero un gennaio "sobrio".

Il **Dry January** è un'iniziativa nata ufficialmente nel Regno Unito nel 2013, ed è forse la più conosciuta e popolare delle campagne chiamate OMAC (*one-month alcohol abstinence campaigns*) nelle quali si rinuncia a bere alcol per 30 giorni.

Tuttavia, non è certo l'unica. Ce ne sono di simili, che riguardano sempre gennaio, in Canada, Francia e Olanda mentre febbraio è il mese prescelto in Belgio e Nuova Zelanda, luglio in Australia e infine novembre (forse in preparazione delle festività) in Ungheria.

Nel loro complesso queste campagne raccolgono milioni di adesioni ogni anno.

Aderire al **Dry January** è dunque è l'impegno a non consumare alcolici di alcun tipo per tutto il primo mese dell'anno: un buon proposito verso il quale tuttavia si rischia di avere troppe aspettative e poca consapevolezza rispetto ai reali benefici ed effetti.

### **Come trarre il meglio da questo periodo alcol-free?**



Il modo migliore per sfruttare un periodo di lontananza da drink e aperitivi è quello di cogliere l'occasione per valutare oggettivamente la presenza dell'alcol nella propria quotidianità e osservare cosa comporta la sua temporanea assenza.

**Come?** Ponendosi alcune domande e ascoltando il proprio corpo in questo periodo.

Ecco alcune riflessioni da fare **prima, durante e dopo** un periodo di interruzione del consumo di alcolici:

#### **Prima**

*Quanto spesso consumo alcolici?*

*In quali quantità?*

*Con quali effetti sulla mia attività lavorativa?*

*Sulla mia famiglia?*

*Sulle mie relazioni?*

*Perché?*

*Per piacere?*

*Perché è un modo di socializzare?*

*Per affrontare delle situazioni?*

*Perché non so cos'altro fare con i miei amici?*

*Per abitudine?*

#### **Durante**

*Ho difficoltà a non consumare alcol?*

*Ho smesso di uscire per non farlo perché in compagnia non so trattenermi?*

*Se non esco a bere con i miei amici e colleghi non so cosa fare con loro?*

*L'alcol mi manca?*

*Lo desidero?*

*Ora che non ne bevo o che so che non berrò per qualche giorno non riesco a pensare ad altro?*

*Come mi sento fisicamente?*

*E psicologicamente?*

## **Dopo**

*Cosa è cambiato nel mio corpo e nella mia vita?*

*Come mi sento?*

*Quali vantaggi mi sembra di aver ottenuto?*

*Che sensazioni mi provoca il pensiero di un drink?*

Queste riflessioni possono aiutare a costruire un rapporto più sano con l'alcol chi ne fa già un consumo non a rischio (*non esistono dosi "raccomandabili" di alcol*), e chi non ha difficoltà serie a portare a termine il mese di astinenza.

Possono farci scoprire qualcosa di noi (*magari che limitando il numero e la frequenza dei bicchieri miglioriamo il nostro sonno o le nostre performance sportive*) o consentirci di consolidare abitudini e comportamenti che ci aiutano a mantenere sano questo rapporto (*limitare il consumo ad alcuni giorni e occasioni, conoscere i nostri limiti, trovare altri modi per stare insieme ad alcune persone e scoprire passioni in comune*).

Tuttavia, potrebbero anche indicarci che quel rapporto non è sano e in quel caso, piuttosto che costringerci a un'astinenza impossibile, è meglio, anzi è importante, rivolgersi a un medico o a un centro specializzato.

## **Quali effetti sul corpo e sulla salute?**



Prima di capire quali potrebbero essere gli effetti positivi sul corpo e sulla salute di un mese di astinenza dagli alcolici, è necessario conoscere gli effetti negativi che un consumo prolungato nel tempo ha sull'organismo.

Questi riguardano ogni distretto del corpo, a partire dall'apparato digerente.

L'alcol infatti attacca la parete dello stomaco e aumenta la produzione di acidi gastrici favorendo il reflusso gastroesofageo.

A lungo termine porta a gastriti, ulcere, malassorbimento dei nutrienti, favorisce inoltre la sindrome del colon irritabile, e aumenta il rischio di cancro alla bocca, allo stomaco, all'esofago e al colon-retto.

Particolarmente vulnerabile all'alcol è poi il fegato, che ha il compito di rimuoverlo dal sangue.

Compito che normalmente riesce a portare a termine in circa due ore per ogni bicchiere, tuttavia ma che è difficile e lungo, e con effetti negativi più seri, quanto più i

bicchieri si accumulano in un ristretto periodo di tempo.

Tra gli effetti dell'alcol sul fegato ci sono la formazione di accumuli di grassi che favoriscono l'insorgere di processi infiammatori, e di tessuti cicatriziali che possono portare a fibrosi e poi a cirrosi.

Tutto questo compromette le funzioni del fegato fino a portare a epatiti, insufficienza epatica. Danni al fegato hanno poi conseguenze anche sui reni.

E ancora, l'alcol riduce i livelli di vitamina D e di calcio nel sangue aumentando il rischio di osteoporosi e ridotta densità ossea e quindi di fratture.

È un problema che riguarda anche chi è un giovane consumatore: arrivato più in là con gli anni avrà un rischio più alto di osteoporosi. Anche cervello e cuore ne risentono.

Per quanto riguarda il primo, un consumo prolungato può portare a una riduzione del volume cerebrale, alla perdita di funzionalità e a danni ai lobi frontali con conseguenze come dipendenza, ansia, disturbi del sonno e della personalità, psicosi, fino alla demenza.

In particolare, nei giovani sotto i 25 anni, l'alcol ostacola la maturazione della corteccia prefrontale, responsabile del pensiero razionale, favorendo impulsi ed emotività.

Il cuore invece si indebolisce, con un impatto sulla distribuzione di ossigeno e nutrienti al resto del corpo; le sue pareti si assottigliano e aumenta il volume dei ventricoli (*cardiopatìa*).

A lungo andare aumenta anche il rischio di ipertensione, aritmia e ictus.

È dunque evidente che ridurre il più possibile questi effetti mantenendo moderato il consumo di alcolici durante tutto l'anno.

Anche perché se torniamo a concentrarsi sul ***Dry January***, capire se e quali benefici questo possa comportare non è semplice.

Ci sono infatti ben poche ricerche significative in questo campo.

Una di queste, condotta dai ricercatori *dell'Institute for Liver and Digestive Health dello University College of London*, mostrerebbe benefici in termini di riduzione di peso, insulino resistenza, pressione arteriosa e fattori di crescita legati a un aumentato rischio di tumori (*sono almeno sei i tumori il cui rischio è accresciuto dal consumo di alcol: bocca, esofago, laringe, fegato, colon-retto, mammella*).

Tuttavia, non è chiaro, anche perché non è stato effettuato un follow up sui partecipanti allo studio, se questi effetti siano andati perduti, una volta terminato il periodo di astinenza o se si siano tramutati in reali benefici per la salute dei partecipanti allo studio.

I cambiamenti visibili - ma temporanei - più spesso riportati da chi aderisce a queste iniziative e completa il mese previsto sono perdita di peso (*si consumano meno calorie*), un sonno più riposante, più alti livelli di energia e migliori condizioni della pelle: l'alcol favorisce infiammazione, disidratazione e ritenzione idrica.

### ***Ci sono controindicazioni?***

Ci sono aspetti negativi della temporanea ma improvvisa e completa astinenza da alcol da prendere in considerazione prima di cominciare?

Alcuni effettivamente ce ne sono.

In primo luogo, è bene sapere che dopo un periodo di astinenza la tolleranza all'alcol diminuisce.

Questo vuol dire che quando poi lo si reintroduce ne basta meno per sentirne gli effetti.

Può poi venire la tentazione di “recuperare il tempo perduto” eccedendo una volta terminato gennaio o il periodo prestabilito e proseguire sopra le righe per il resto dell'anno.

Questi sono tuttavia “pericoli” minori, che riguardano chi non presenta un consumo di alcolici definibile a rischio per quantità e frequenza.

Questo test può aiutare a capire se il consumo è a rischio:

[https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/bevi-troppi-alcolici-te-lo-dice-un-test#:~:text=Il%20test%20AUDIT%20\(Alcohol%20Use,e%20la%20dipendenza%20da%20alcol. \)](https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/bevi-troppi-alcolici-te-lo-dice-un-test#:~:text=Il%20test%20AUDIT%20(Alcohol%20Use,e%20la%20dipendenza%20da%20alcol. )).

Chi ha un consumo a rischio o ad alto rischio, interrompendo di colpo il proprio consumo, potrebbe andare incontro ad alcuni effetti negativi più seri.

Per esempio, potrebbe sperimentare sintomi di astinenza, convulsioni e altri effetti collaterali come ansia, irritabilità, nausea, affaticamento, mal di testa e tremori.

Per questo motivo se ci si rende conto che il proprio rapporto con l'alcol non rientra nei parametri di un consumo moderato, è bene consultare il proprio medico o un centro specialistico, o rivolgersi al **numero verde Alcol del Ministero della salute: 800 632000**.

***Comitato di Redazione Assilt***

## **Riferimenti:**

Centers for Diseases Control and Prevention - Alcohol Use and Your Health  
<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>

Centers for Diseases Control and Prevention - Alcohol and Cancer  
<https://www.cdc.gov/cancer/alcohol/index.htm>

de Ternay J., Leblanc P., et al. One-month alcohol abstinence national campaigns: a scoping review of the harm reduction benefits. *Harm Reduction Journal* 2022; <https://doi.org/10.1186/s12954-022-00603-x>

GBD 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet* 2018M  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)

Mehta G., Macdonald S., et al. Short-term abstinence from alcohol and changes in cardiovascular risk factors, liver function tests and cancer-related growth factors: a prospective observational study. *BMJ Open* 2017; <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020673>

Ministero della Salute - Libretto Donne e Alcol  
[chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.epicentro.iss.it/alcol/materiali/libretti/libretto\\_donna.pdf](https://www.epicentro.iss.it/alcol/materiali/libretti/libretto_donna.pdf)

Ministero della Salute - Portale Alcol  
<https://www.salute.gov.it/portale/alcol/homeAlcol.jsp>