ASSOCIAZIONE ITALIANA TRAPIANTATI DI FEGATO ODV

per la vita associazione italiana trapiantati di fegato ODV

Coordinamento Regionale Prelievi

per la vita associazione italiana trapiantati di fegato ODV
Delegazione A.I.T.F. Piemonte e Valle d'Aosta

NON FERMARE LA TUA VITA



Progetto sostenuto da Fondazione CRT

INDICE

Premessa 3
1.1 Associazioni, Enti e Riferimenti documentali 3
1.2 Il fegato 3
Alcol 4
2.1 Cos'è e come agisce l'alcol 4
2.2 Che cosa significa "dipendenza da alcol" 4
2.3 I danni dell'alcol 5
2.4 Le regole del bere moderato 5
2.4.1 No al "bere per ubriacarsi" 5
2.5 Prevenzione 6
2.5.1 Gli adolescenti - il modello familiare – la responsabilizzazione 6
2.5.2 Mai alla guida 6
2.5.3 Donne 6
2.5.4 Donne in gravidanza 6
2.5.5 Anziani 6
2.5.6 Lavoratori 6
Droghe 7
3.1 Cosa si intende per droga 7
3.2 Le ragioni per cui si ricorre all' uso di droghe 7
3.3 La dipendenza 7
3.4 I rischi del consumo di droghe 8
3.4.1 Rischi per la salute mentale 8
3.4.2 Rischi per l'organismo 9
Altre condizioni di rischio per la salute 9
4.1 Anabolizzanti 9
4.2 Virus 9
4.3 Caffeina o Teina 9
4.4 Fumo 10
4.5 Obesità 10

1 Premessa

Con il progetto "Non fermare la tua vita", l'A.I.T.F. ODV, in collaborazione con CRP e Delegazione AITF Piemonte e Valle d'Aosta ODV, e con il sostegno della Fondazione CRT, intende promuovere una iniziativa per stimolare una riflessione sulla prevenzione delle malattie che colpiscono il fegato, spesso legate all'uso di droghe, abuso di alcool e cattivi stili di vita.
L'opuscolo è indirizzato a voi giovani con l'obiettivo di fornire informazioni e spunti che aiutino a farvi comprendere ciò che può comportare danni per la vostra salute e la vostra crescita. Per fare questo, il documento mette in evidenza i principali rischi offrendo raccomandazioni e informazioni utili alla prevenzione.

Vi auguriamo di poter scegliere liberamente il Vostro futuro, preferibilmente lontano da ogni tipo di droga, sostanza alcolica e da tutto ciò che limita la libertà di pensiero e di azione. Rispettando voi stessi potrete valorizzare al meglio le singole potenzialità, essere veramente liberi nelle scelte ed affrancati da qualunque forma di condizionamento, consapevoli, pensanti e capaci di costruire un avvenire migliore. L'opuscolo può essere utile anche ai genitori, insegnanti e chiunque abbia il dovere e la responsabilità di accompagnarvi con le corrette forme di comunicazione e di offrirvi le opportunità di cui avete diritto per crescere. Lo sport, lo studio, la cultura, la lettura, l'arte, l'amicizia, sono alcuni validi percorsi per il vostro viaggio nella vita.
Buona lettura e buon viaggio!

1.1 Associazioni, Enti di Riferimento

Associazioni ed enti che hanno contribuito alla realizzazione del documento:
A.I.T.F. ODV - Associazione Italiana Trapiantati di Fegato
Delegazione AITF Piemonte e Valle d'Aosta ODV
CRP – Coordinamento Regionale delle donazioni e dei Prelievi di organi e tessuti - Piemonte e Valle d'Aosta

Nel documento sono riportate anche informazioni acquisite dalle seguenti fonti:

Fonte	Link internet
Ministero della Salute	http://www.salute.gov.it/portale/home.html
Bevi Responsabile	https://www.beviresponsabile.it/
Humanitas Salute	https://www.humanitasalute.it/
Droga in breve	http://drogainbreve.dronetplus.eu/
Epicentro - a cura dell'Istituto superiore di sanità	https://www.epicentro.iss.it/fumo/
ULSS8 – Regione del Veneto	http://www.menoalcolpiugusto.it/

1.2 Il fegato

Intenzione di questo opuscolo è anche mettere in evidenza che ci sono stili di vita che compromettono la funzionalità del fegato. Proprio per le sue caratteristiche, il fegato può essere coinvolto ed ammalarsi. Pertanto è necessario fare una premessa sul fegato e sulle sue peculiarità fisiologiche che sono di importanza cruciale nell'economia del nostro organismo.

Il fegato è la più grande ghiandola del nostro organismo e, come tale, presiede a funzioni essenziali.

1) Produzione della bile utile per la digestione dei grassi.
2) Accumulo di glicogeno, fonte di energia supplementare per l'organismo, ferro,rame, Vit. B12.
3) Produzione di proteine come l'albumina, necessaria a mantenere la pressione che trattiene l'acqua nel sangue, il fibrinogeno e la trombina che agiscono sulla coagulazione del sangue.
4) Funzione disintossicante.
   Trasformazione dell'ammoniaca in urea evitando la pericolosa encefalopatia con perdita di coscienza e coma.
5) Possibilità di ricavare dalle proteine e dagli acidi grassi il glucosio.

2 Alcol

L'alcol rappresenta in Europa il secondo fattore di rischio di malattia e morte prematura dopo il tabacco.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità, dichiara che l'uso di alcol nel 2016 ha causato nel mondo circa 3 milioni di morti, ossia il 5,3% di tutti i decessi.

2.1 Cos'è e come agisce l'alcol

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre **dipendenza.**
L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato che ha il compito di metabolizzarlo azzerandone la concentrazione nel sangue.
In una persona adulta sana, sono necessarie circa 2 ore per metabolizzare un bicchiere di birra da 330 ml o un bicchiere di vino da 125 ml.
L'eliminazione avviene a carico dei reni (urina), dei polmoni (respiro) e della pelle (sudore).
Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è completamente efficiente prima dei 21 anni ed è inefficiente sino ai 16 anni.
Dopo i 65 anni si perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol.

2.2 Che cosa significa "dipendenza da alcol"

L'individuo dipendente dall'alcol non riesce a controllarne il consumo e non può fare a meno di bere.

2.3 I danni dell'alcol

L'alcol causa danni diretti alle cellule di molti organi, soprattutto fegato, sistema nervoso centrale e in particolare alle cellule del cervello.
L'abuso di alcol può essere acuto, per una eccessiva quantità di alcol assunta in una sola occasione, oppure cronico, per dosi eccessive di alcol assunte continuativamente per lunghi periodi di tempo. Entrambi causano gravi danni alla salute.
Il consumo di bevande alcoliche aumenta il rischio dell'insorgenza di numerose patologie: cirrosi epatica, pancreatite, malattie cardiache, tumori, epilessia, disfunzioni sessuali, demenza, ansia, depressione.
Comportamenti sessuali a rischio, infortuni sul lavoro ed episodi di violenza possono essere spesso conseguenti all'abuso di alcol.
Un capitolo a parte meritano gli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante nella mortalità giovanile. Si stima che in Europa è attribuibile all'uso dannoso di alcol il 25% dei decessi tra i ragazzi di 15-29 e il 10% dei decessi tra le ragazze di pari età.
Le persone anziane, le donne ed i giovani sono più sensibili agli effetti negativi dell'alcool.

2.4 Le regole del bere moderato

Se si decide di bere, è necessario attenersi a delle semplici regole.
• Bere solo durante i pasti principali e mai a digiuno.
• Scegliere bevande a bassa gradazione alcolica e consumare gradualmente piccole quantità in un arco temporale prolungato evitando una eccessiva quantità di alcol
• Non si devono superare le quantità considerate a basso rischio:
- 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini
- 1 unità alcolica al giorno per le donne
- 1 unità alcolica al giorno per le persone con più di 65 anni
- ZERO unità di alcol sotto i 18 anni

1 unità alcolica corrisponde a **12 grammi di alcol puro** ed equivale a:
- un bicchiere di vino (125 ml a 12°)
- una lattina di birra (330 ml a 4,5°)
- un aperitivo (80 ml a 38°)
- un bicchierino di superalcolico (40 ml a 40°).

2.4.1 No al "bere per ubriacarsi"

Negli ultimi dieci anni si è diffuso in particolare tra i giovani del nostro Paese un modello di consumo di bevande alcoliche, importato dai contesti nord-europei, molto rischioso e dannoso.
Il modello, denominato "binge drinking" ("bere fino a ubriacarsi") è caratterizzato da elevate quantità di alcol consumate a digiuno in un arco di tempo di 2-3 ore.
Il binge drinking e qualunque forma di intossicazione sono nocivi e dannosi alla salute, alla sicurezza personale e a quella degli altri ed è quindi **assolutamente da evitare.**

2.5 Prevenzione

2.5.1 Gli adolescenti - il modello familiare – la responsabilizzazione

È importante creare nei ragazzi un'adeguata consapevolezza sul limite che separa l'uso dell'alcol dall'abuso e la conseguente capacità di autogestire correttamente i propri comportamenti. La famiglia in ciò è molto importante.

2.5.2 Mai alla guida

La legge impone che il livello di concentrazione di alcol nel sangue sia ZERO per i minori di 21 anni, per i neopatentati e per i professionisti del volante. L'alcol altera la capacità di rispondere prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali.
L'incidente causato dall'alcol alla guida rappresenta la prima causa di morte tra i giovani in Italia.
Se si deve guidare quindi è **fondamentale non bere, qualunque sia l'età.**



2.5.3 Donne

L'organismo femminile, rispetto a quello maschile, è più vulnerabile agli effetti dell'alcol. Le linee guida nutrizionali raccomandano ad una **donna** adulta e in buona salute di non superare un consumo giornaliero di **1 unità alcolica**, mentre l'**uomo** non deve superare le **2 unità alcoliche**.
Questa differenza dipende dal fatto che l'organismo femminile presenta una massa corporea inferiore rispetto all'uomo ed una minore efficienza per la metabolizzazione dell'alcol.
L'abuso di alcol incide negativamente sulla fertilità e presenta un maggior rischio di sviluppare il **tumore della mammella.**

2.5.4 Donne in gravidanza

È preferibile astenersi completamente dal bere durante questo delicato periodo della vita.
L'azione tossica dell'alcol interferisce sui normali processi di sviluppo fisico ed intellettivo del feto provocando malformazioni e ritardo mentale più o meno gravi in funzione dei livelli di consumo. Si giunge sino al rischio di partorire neonati affetti dalla sindrome feto alcolica (FAS - Fetal Alcohol Syndrome).
L'astensione dall'alcol deve essere estesa anche alla fase di allattamento in quanto l'alcol passa nel latte materno e può danneggiare il neonato che non è assolutamente in grado di metabolizzarlo.

2.5.5 Anziani

All'avanzare dell'età i sistemi che consentono di smaltire l'alcol diventano meno efficienti.
La capacità delle cellule del fegato è ridotta e meno adeguata a demolire l'alcol ingerito.
Ulteriore complicazione: molto spesso gli anziani assumono farmaci e questi possono interagire con l'alcol. Inoltre sono portatori di malattie croniche per le quali è sconsigliabile consumare alcolici.

2.5.6 Lavoratori

Ogni anno in Italia si verificano circa 100 mila infortuni sul lavoro. Una percentuale tra il 10 e il 40 per cento è dovuto all'alcol. Sul lavoro il consumo di alcol raccomandato è **ZERO** e per alcune categorie ad alto rischio (autisti, piloti, macchinisti, ...), la legge prevede esplicitamente il divieto di consumo nei luoghi di lavoro.

3 Droghe

3.1 Cosa si intende per droga

Per droga, parola che deriva dall'olandese "Droog" (secco), si intende qualsiasi sostanza naturale o sintetica, che introdotta nel nostro organismo, sia in grado di cambiare il modo in cui il corpo e la mente funzionano.
La droga agisce sul sistema nervoso centrale, modificandone le sensazioni, il comportamento, l'equilibrio psicofisico e arrecando molto spesso danni irreversibili all'organismo.







3.2 Le ragioni per cui si ricorre all' uso di droghe

Le droghe sono sostanze utilizzate dalle persone per alterare il proprio stato psico-fisico e per modificare il loro modo di sentirsi.
Le ragioni per cui si ricorre all' uso di droghe sono numerose:

- **Per sentirsi bene.** L'assunzione di sostanze può far provare sensazioni piacevoli. Ecco perché si continua ad assumerle per ottenere tali stati; viene, infatti, indotto uno stato di **"tolleranza"** per cui l'individuo riesce a sopportare dosi sempre maggiori. Tuttavia se si aumenta il dosaggio **("assuefazione")**, queste sensazioni di benessere non durano a lungo. Ben presto si arriva ad assumerle solo per evitare di sentirsi male **("dipendenza")**.
- **Per smettere di stare male.** Alcune persone che soffrono di stati ansiosi, che sono affette da preoccupazioni, noia o depressione fanno uso di droghe per alleviarle. Questo, in realtà, non aiuta a risolvere i loro problemi e può portare alla dipendenza, facendoli sentire ancora peggio.
- **Per aumentare le prestazioni a scuola o al lavoro.** Alcuni, desiderosi di prendere dei buoni voti a scuola, trovare un lavoro migliore o guadagnare più soldi, ritengono che l'uso di droghe possa dare loro maggiore energia, vigilanza, velocità di pensiero. Di solito però non funziona così. Tale comportamento mette a rischio la loro e l'altrui salute, e può portare alla dipendenza.

È molto importante che ciascuno di noi sia consapevole del fatto che "Provare nuove sensazioni" può voler dire modificare la propria vita fino all'autodistruzione.

3.3 La dipendenza

Esistono due tipi di dipendenza:

- **psichica** - nasce dalla sensazione di non poter più vivere senza la droga. È una dipendenza insidiosa che non passa mai del tutto.
- **fisica** - è innescata dalla capacità delle droghe di alterare alcuni importanti processi che hanno luogo nel cervello. Il corpo si adatta alla presenza della sostanza e non riesce a farne a meno soffrendo di crisi di astinenza causando sintomi molto intensi.

Chi comincia a fare uso di droghe è sempre convinto di dominarne il consumo. Non esiste un numero di dosi al di sotto delle quali una droga non innesca dipendenza. Questa soglia cambia da

individuo a individuo e da droga a droga (per esempio, l'eroina è in grado di causare dipendenza con pochissime assunzioni).
In tutti i casi l'effetto delle droghe è temporaneo e, quando svanisce, **peggiora la situazione iniziale**.
Tutte le droghe possono causare seri danni alla salute:

- compromettono le capacità mentali
- danneggiano organi vitali come il cervello e il cuore ed il fegato fino a portare in alcuni casi alla morte.

Per queste ragioni, se si è già sviluppata una dipendenza, non è mai troppo tardi per rivolgersi a una struttura sanitaria e avviare un percorso di cura.
La migliore protezione contro i danni delle droghe, però, **è non cominciare ad assumerle. Neanche per provarle**.

3.4 I rischi del consumo di droghe

Tutte le droghe hanno serie conseguenze sulla salute.
Nella maggior parte dei casi possono compromettere la salute mentale, causando disturbi anche molto gravi, come depressione, psicosi, paranoie. Se assunte fin da giovani interferiscono gravemente con la maturazione del cervello, portando a una sua strutturazione anomala che causa gravi problemi nell'apprendimento e nel comportamento.
Spesso arrecano danni fisici che possono arrivare fino all'arresto cardiaco. In alcuni casi, dovuti a scambio di siringhe infette, si possono avere infezioni quali: epatite B, epatite C e HIV con le conosciute devastanti conseguenze.
Non esistono quantitativi sicuri: **le droghe sono dannose a tutti i dosaggi e, al crescere della quantità assunta, si moltiplicano i rischi di danni**.
Le nuove droghe, sempre più accessibili economicamente, ed in alcuni casi "prodotte in casa", hanno effetti deleteri. Alcune di queste risultano essere inodori e indistinguibili una volta disciolte in bevande come soft drink, distillati, liquori o birra.
Nelle sezioni che seguono sono illustrati i principali danni che le droghe possono arrecare alla salute mentale e fisica.

3.4.1 Rischi per la salute mentale



3.4.2 Rischi per l'organismo



4 Altre condizioni di rischio per la salute

Questa sezione riporta altre condizioni di rischio per la salute conseguenti all'uso anomalo di sostanze ed all'adozione di dannosi stili di vita.

4.1 Anabolizzanti

Sono sostanze sintetiche simili agli ormoni maschili e quindi capaci di accrescere l'apparato muscolo-scheletrico. Tali farmaci sono vietati negli sport poiché aumentano le prestazioni e sono considerati "Doping". Questi possono provocare attacchi cardiaci da sovraccarico. Vi è inoltre un leggero aumento del rischio di sviluppare il cancro.

4.2 Virus

Inutile dire quanto incidono sul fegato i virus dell'epatite B e C che possono portare a cirrosi. Quando il fegato diventa "duro", cioè va in cirrosi, non svolge più le sue funzioni.
Questi virus possono essere contratti con le trasfusioni, ma anche con rapporti sessuali e con lo scambio di siringhe infette per la somministrazione di stupefacenti.

4.3 Caffeina o Teina

Il consumo di grosse quantità di caffeina - generalmente l'equivalente di circa 5 tazze di caffè espresso (400 mg.) determina caffeinismo. Questo porta a spiacevoli effetti fisici e mentali come irritabilità, nervosismo, insonnia, agitazione, palpitazioni cardiache e mal di testa. In condizioni di overdose o di intossicazione da caffeina si possono aggiungere conseguenze peggiori dal punto di vista fisico (contrazioni muscolari, disturbi gastrointestinali) e mentale quali disorientamento, depressione, disinibizione, stati maniacale, stati allucinatori o psicotici.

4.4 Fumo

L'abitudine al fumo (tabagismo) rappresenta in tutto il mondo uno dei più grandi problemi di sanità pubblica ed è uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di tumori (polmoni, vie urinarie, cavo orale, labbra), di malattie cardiovascolari (pressione alta, ictus, infarto) e respiratorie (tosse, catarro, bronchiti, asma)
La dipendenza alla nicotina contenuta nelle sigarette costituisce l'ostacolo principale per smettere di fumare, tuttavia giocano un ruolo importante anche fattori di natura psicologica e sociale. Il periodo in cui buona parte dei fumatori accende la prima sigaretta è l'adolescenza, quando si prova per la prima volta per "sentirsi più grandi", spesso sotto l'influenza dei compagni. Attenzione che anche l'uso di sigarette elettroniche può provocare mal di testa, schiena e irritazione di polmoni, occhi e mucose.

4.5 Obesità

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'obesità rappresenta una delle principali preoccupazioni per la salute pubblica nel mondo. Questa deriva da una dieta scorretta e sbilanciata che privilegia la carne, i carboidrati, ed i grassi rispetto alla frutta e verdura. A questo contribuisce anche una componente genetica che può favorirla e scatenare una patologia di tal genere. Infatti l'obesità può determinare patologie che portano a morte prematura dovuta a situazioni di sofferenza cronica (ipertensione, malattie coronariche con tendenza all'infarto, diabete di tipo 2, ipercolesterolemia). Essa è ben più grave se colpisce già dalla tenera età. Il nostro organismo necessità di una certa quantità di calorie giornaliere: mediamente 1800/2000 in condizioni di normalità relazionale fino a 3000 circa se legati ad attività più impegnative. Se una persona ingerisce più di quanto necessità il suo organismo accumula come riserva il di più e con il tempo compare l'obesità. Nel fegato, in tal caso, si accumula del grasso che porta alla steatosi epatica, anticamera della cirrosi e quindi del rischio trapianto.

associazione italiana trapiantati di fegato ODV

Coordinamento Regionale Prelievi

associazione italiana trapiantati di fegato ODV
Delegazione A.I.T.F. Piemonte e Valle d'Aosta

Riflessione sulla prevenzione delle malattie epatiche



Progetto sostenuto da Fondazione CRT

Sede legale ed operativa
Associazione Italiana Trapiantati di Fegato ODV
Città della Salute e della Scienza di Torino
Presidio Molinette - C.so Bramante, 88 - 10126 TORINO
Tel. 011 633 63 74; Fax 011 663 42 13
aitfnazionale@libero.it
www.aitfnazionale.it

VOL.TO VOLONTARIATO TORINO
Questo prodotto è un servizio gratuito del CSV Vol.To