

OVER 55: ALCOL

---

## L'essenziale in breve

### Affinché l'alcol rimanga un piacere...

Come a molti, forse anche a lei piace bere un bicchiere di vino ai pasti o una birra di tanto in tanto. L'alcol può essere un piacere che ci si può concedere anche con l'avanzare dell'età. Occorre però sapere che, invecchiando, il corpo cambia. In particolare, contiene meno acqua, così che l'alcol che beviamo si diluisce meno e ha effetti più marcati. In determinate circostanze, possono insorgere problemi anche senza aumentare il consumo. Vale la pena informarsi!

### I nostri consigli

- Coltivi passatempi e amicizie, svolga attività che arricchiscono e appagano. In questo modo costruirà una base solida che la proteggerà anche dai problemi legati all'alcol (ne parliamo anche nella scheda [Prevenire i problemi di alcol](#)).
- Segua le raccomandazioni sul consumo a basso rischio (ne parliamo anche nella scheda [Troppo, cioè?](#)).
- Prenda consapevolezza che con l'età il corpo diventa più sensibile all'alcol (ne parliamo anche nella scheda [Alcol e invecchiamento](#)).
- Preveda dei giorni senza consumo di alcol.
- Tenga conto che, con l'età, diminuisce la sensazione di sete, ma rimane molto importante idratarsi a sufficienza. L'alcol non solo non è un dissetante, ma ha anche un effetto diuretico.
- Non beva alcol se prevede di guidare.
- Non beva alcol se non si sente bene.
- Se assume medicinali si rivolga a uno specialista (medico, farmacista) per sapere se e in che misura può consumare bevande alcoliche.

## OVER 55: ALCOL

---

# Troppo, cioè?

Un bicchiere di vino ai pasti, una birra giocando a scopa o un bianchino per l'aperitivo – molti sono in grado di apprezzare con moderazione il piacere di una bevanda alcolica. L'alcol, tuttavia, può però essere fonte di problemi. Chi beve troppo, anche solo saltuariamente, mette in pericolo la propria salute e corre il rischio di subire infortuni o di sviluppare un'alcoldipendenza.

Agli uomini adulti in buona salute si consiglia di non bere più di 2 unità standard di bevande alcoliche al giorno. Alle donne adulte in buona salute si consiglia invece di non superare 1 unità standard di bevande alcoliche al giorno. Si raccomanda inoltre di osservare dei giorni senza alcol, così da evitare l'insorgere di un'abitudine. In occasioni straordinarie, può succedere di voler bere un po' di più: in tal caso, si consiglia alle persone adulte in buona salute di non superare 4 unità standard di bevande alcoliche in un giorno.

Con unità di bevanda alcolica si intende la quantità di alcol normalmente servita in un ristorante. In Svizzera, un bicchiere standard di alcol contiene di solito tra 10 e 12 g di alcol puro, che corrispondono all'incirca a:

- 3 dl di birra (5% vol.)
- 1 dl di vino (12.5% vol.)
- 2 cl di bevanda alcolica distillata (55% vol.)
- 4 cl di liquore (30% vol.)

Se una persona è in buona salute e il suo consumo non eccede le quantità menzionate, il rischio di incontrare problemi è basso. Con l'avanzare dell'età è tuttavia raccomandabile prestare un'attenzione particolare al consumo di alcol, eventualmente riducendolo (per un approfondimento in merito rimandiamo alla scheda [Alcol e invecchiamento](#)). In alcune situazioni è meglio rinunciare completamente all'alcol, ad esempio quando si guida. Chi è malato o assume medicinali dovrebbe rivolgersi a uno specialista per sapere se e in che misura può consumare bevande alcoliche.

Chi desidera verificare se il suo consumo di alcol presenta dei rischi, può eseguire un test di autocontrollo. La scheda [Aiuto online](#) informa su questi test e sulla loro valutazione.

OVER 55: ALCOL

---

## Alcol e invecchiamento

### Il corpo cambia e così gli effetti dell'alcol

Invecchiando il corpo subisce diversi cambiamenti, che condizionano il modo in cui l'alcol viene metabolizzato, e influiscono direttamente sulla salute e su un possibile aumento dei rischi di incidenti e cadute:

- la quantità di liquidi nel corpo si riduce e di conseguenza l'alcol, diluendosi meno, ha effetti più marcati. Col tempo, pur consumando la quantità abituale si raggiunge un tasso alcolemico più alto;
- il fegato impiega più tempo per smaltire l'alcol, che rimane nel corpo più a lungo.

In altre parole, gli effetti dell'alcol sono più marcati e durano di più. Ciò significa che con l'età il consumo può diventare critico anche se rimane agli stessi livelli di prima. Inoltre, non va dimenticato che le persone anziane corrono un rischio maggiore di ammalarsi e di dover assumere medicinali, e che l'alcol può aggravare una malattia e influire sull'azione dei farmaci (in merito, rimandiamo alla scheda [Alcol e medicinali](#)).

OVER 55: ALCOL

---

## Alcol e medicinali

### Attenzione con i medicinali!

I medicinali e l'alcol possono avere interazioni molteplici e, per i profani, imprevedibili. L'alcol interagisce con molte sostanze attive, di cui può rafforzare, indebolire o alterare l'effetto.

Consumare alcol parallelamente a sonniferi, calmanti, antidepressivi, farmaci contro problemi psichici o contro la demenza (ad es. la malattia di Alzheimer) accentua alcuni effetti sia dei medicinali sia dell'alcol. Può influire molto, ad esempio, sulla concentrazione, e questo comporta un netto aumento dei rischi di infortunio.

L'alcol interagisce in modo problematico anche con gli analgesici, le sostanze psicotrope (ad es. gli oppiacei), i medicinali contro l'ipertensione, contro il diabete o contro le allergie, e molti altri ancora. Questo non vale solo per i medicinali su prescrizione medica, ma anche per quelli in libero accesso e molto diffusi (si pensi, ad esempio, all'iperico).

L'alcol ha effetti più forti nelle persone anziane che nelle persone più giovani. Inoltre, le persone anziane spesso assumono diversi medicinali contemporaneamente e il loro corpo smaltisce tutte queste sostanze in modo meno rapido. Poiché i loro organi sono più sensibili, i rischi legati a un policonsumo di farmaci e alcol aumentano.

Chi è malato o assume medicinali dovrebbe rivolgersi a uno specialista (medico, farmacista) per sapere se e in che misura può consumare bevande alcoliche. Ciò vale sia per i farmaci su prescrizione medica sia per quelli in vendita libera. Attenzione: rinunciare ai farmaci prescritti per poter bere alcol non è una soluzione e, al contrario, può essere rischioso!

OVER 55: ALCOL

---

## Prevenire i problemi di alcol

### Migliorare il benessere e affrontare lo stress

Per prevenire i problemi di alcol è importante seguire le raccomandazioni per un consumo a basso rischio (ne parliamo anche nella scheda [Troppo, cioè?](#)). Chi è malato o assume medicinali dovrebbe rivolgersi a uno specialista (medico, farmacista) per sapere se e in che misura può consumare bevande alcoliche.

Il benessere e la salute sono intimamente legati. È importante prendersi cura di sé, in generale, ma anche per prevenire un consumo problematico di alcol. Attività che arricchiscono le giornate regalano esperienze positive e tengono lontana la noia. Pur se è vero che i gusti di ognuno sono diversi, così come i modi di godersi la vita, una cosa è uguale per tutti: ciò che importa è provare piacere e fare del bene a sé stessi.

Inoltre, è fondamentale sapere affrontare lo stress. Con l'età, sovente si vivono situazioni dolorose. Ognuno ha il proprio modo per superarle: c'è chi trova sollievo nel contatto con gli amici, chi con la natura, altri svolgendo attività di volontariato.

Pro Senectute o la Fondazione Radix, ad esempio, offrono informazioni e un aiuto personalizzato per affrontare in modo positivo l'invecchiamento e i cambiamenti ad esso legati.

OVER 55: ALCOL

---

## Come sorgono i problemi di alcol?

### Lo stress e le malattie psichiche sono cause possibili

Un problema di alcol può avere cause anche molto diverse. Chi beve per trovare sollievo dalle preoccupazioni o scacciare altri sentimenti sgradevoli corre un forte rischio di aumentare il consumo.

Tutti subiamo pressioni; con l'età, tuttavia, se ne aggiungono di nuove. Per alcuni, ad esempio, è difficile affrontare il pensionamento. Inoltre, aumentano le probabilità di ammalarsi e di soffrire di problemi fisici (dolori, disturbi del sonno ecc.). Con l'andare del tempo si è anche confrontati sempre più spesso alla perdita di persone care. L'aumento del consumo di alcol può essere indotto anche da depressioni, ansia o forme di demenza non diagnosticate e non trattate.

L'alcol può anche essere una tentazione per alleviare le difficoltà legate a lutti, perdite, preoccupazioni, tensioni o noia, ma il rischio di aumentare gradualmente il consumo è sempre in agguato, anche perché il corpo sviluppa un'assuefazione e, per ottenere lo stesso effetto, bisogna aumentare le quantità. È consigliabile, pertanto, evitare di bere alcol quando non ci si sente bene.

OVER 55: ALCOL

---

## Come si riconoscono i problemi di alcol?

I segnali possono essere anche molto diversi

Non è sempre facile riconoscere un consumo problematico. A volte, vi sono sintomi che a prima vista non sembrano legati all'alcol ma che possono invece segnalare un problema in tal senso. I disturbi che diventano frequenti con l'avanzare dell'età possono avere cause anche molto diverse. L'alcol può contribuire a ridurre le capacità mentali e fisiche, oppure indurre disturbi del sonno e della concentrazione, provocare cadute e così via.

È possibile che problemi normalmente attribuiti all'età o a determinate malattie siano invece dovuti al consumo di alcol. Vi sono alcuni segni che possono far temere un problema di alcol, in particolare quando la persona:

- beve di nascosto
- beve per rilassarsi
- prova sensi di colpa in relazione al suo consumo di alcol
- rimane senza patente poiché è stata trovata al volante in stato di ebbrezza
- suscita commenti negativi di parenti e di conoscenti in merito al suo consumo di alcol

Di fronte a indizi di questo genere, è importante reagire subito e approfondire la questione. Naturalmente, questi segnali possono manifestarsi anche nel caso di persone già alcoldipendenti. Per informazioni più approfondite rimandiamo alla scheda [Sintomi di un'alcoldipendenza](#).

OVER 55: ALCOL

---

## Sintomi di un'alcoldipendenza

### L'alcoldipendenza si sviluppa in modo insidioso

Un problema di alcol non equivale per forza a una dipendenza, ma col tempo può condurvi. La transizione avviene senza scossoni particolari, anzi: è sovente impercettibile. La persona beve sempre di più per dimenticare preoccupazioni e problemi, per combattere un senso di solitudine o di perdita oppure per altri motivi.

Non è possibile definire con precisione la quantità di alcol a partire dalla quale si instaura un'alcoldipendenza. Anche se ognuno reagisce alla sostanza in modo diverso, è certo che l'organismo delle persone anziane è più sensibile. Mentre alcuni diventano alcoldipendenti in tempi relativamente brevi, per altri ci vuole di più. Alcuni bevono tutto sommato poco ma diventano ugualmente alcoldipendenti, mentre altri lo diventano consumando quantità maggiori.

Può darsi che la persona sia alcoldipendente se:

- non riesce più a rinunciare all'alcol
- perde il controllo del consumo
- è costretta ad aumentare progressivamente le quantità (sviluppo di un'assuefazione)
- subisce crisi d'astinenza se cessa o riduce il consumo
- trascura i propri interessi
- continua a bere nonostante le conseguenze negative

Non tutti i sintomi devono verificarsi per forza per constatare un'alcoldipendenza. Se più sintomi si manifestano, è tuttavia necessario cercare l'appoggio di un medico o di un servizio di consulenza. Per informazioni supplementari in merito, rimandiamo alla scheda [Dove trovare aiuto?](#)



OVER 55: ALCOL

---

## Possibili conseguenze

### Troppo alcol fa male al corpo e alla mente

Un consumo eccessivo può provocare diversi problemi anche a chi non è ancora dipendente. Quando si beve oltre il limite raccomandato (in merito, rimandiamo alla scheda [Troppo, cioè?](#)) i rischi aumentano assieme alla quantità di alcol assorbita.

- Praticamente tutti gli organi possono essere danneggiati da un consumo eccessivo di alcol; ciò può causare diversi tipi di tumore e altre malattie.
- Un consumo problematico di alcol può provocare disturbi psichici, ad esempio depressione o ansia.
- Un consumo eccessivo di alcol può pregiudicare anche le capacità mentali.
- Molte persone che bevono troppo se ne vergognano e tendono a chiudersi in sé, ad allontanarsi dagli altri fino ad isolarsi completamente dalla società.
- L'alcol può portare a una dipendenza potente e tenace, di cui molti sottovalutano l'impatto. Si stima che in Svizzera 250'000 persone siano alcoldipendenti.

Per informazioni supplementari in merito, rimandiamo alla scheda [Dove trovare aiuto?](#)

OVER 55: ALCOL

---

## Assuefazione

### Sensibilità e assuefazione: bisogna reagire a entrambi!

Con l'avanzare dell'età, il corpo diventa più sensibile all'alcol, anche perché contiene meno acqua. Può capitare di ubriacarsi più rapidamente di un tempo. Se questo è il caso, conviene ridurre il consumo o smettere completamente di bere alcol.

L'impressione inversa, quella di sentire sempre meno l'effetto dell'alcol, può essere un segnale di assuefazione. Il corpo può «abituarsi» all'alcol a qualsiasi età. In tal caso si parla di «tolleranza». Si sente spesso dire: «io sopporto l'alcol molto bene». Può darsi che la persona percepisca sempre meno l'effetto della sostanza oppure che esso sopraggiunga solo aumentando il consumo. Attenzione: in realtà l'assuefazione è uno dei possibili [sintomi di dipendenza](#).

Se ci si rende conto di consumare quantità di alcol sempre maggiori, ciò va considerato un segnale d'allarme. Attenzione: l'assuefazione non significa che si è meno sensibili! Il rischio di danni alla salute resta identico e aumenta in proporzione al consumo.

OVER 55: ALCOL

---

## Che fare?

### Come reagire per cambiare la situazione

Chi ha la sensazione di avere problemi di alcol o di trovarsi in una situazione a rischio deve cercare di reagire rapidamente. A volte può bastare ridurre il consumo o smettere del tutto, ma non sempre è così facile. L'obiettivo dovrebbe essere quello di non bere oltre il quantitativo considerato a basso rischio (in merito, rimandiamo alla scheda [Troppo, cioè?](#)).

Un problema di alcol non è un segno di debolezza o di fallimento: moltissime persone ne sono toccate. Se risulta difficile autocontrollarsi, è importante cercare al più presto un sostegno esterno (ne parliamo anche nella scheda [Dove trovare aiuto?](#)), poiché prima si agisce, maggiori sono le probabilità di risolvere il problema. Meno è consolidato il consumo, maggiori sono le possibilità di cambiare la situazione. Una terapia ha spesso buon esito anche per chi ha sviluppato un problema di alcol solo in età avanzata.

Ci sono persone che non sono pronte a modificare le loro abitudini di consumo. In questo caso, bisognerebbe almeno mirare alla riduzione del danno, rinunciando ad esempio a mettersi alla guida dopo aver bevuto e cercando di alimentarsi in modo equilibrato...

## OVER 55: MEDICAMENTI

---

### L'essenziale in breve

I medicinali sono indispensabili. Possono guarire malattie o alleviare dolori. Ma possono anche avere effetti collaterali pericolosi.

Alcuni medicinali hanno un effetto psicoattivo, ossia influiscono sulla coscienza e sulle percezioni, ad esempio calmando o stimolando. Tra questi figurano le benzodiazepine e i farmaci analoghi (zolpidem e zopiclone), certi analgesici, antidepressivi, antipsicotici, antipsicotici, Ritalin e molti altri. La loro assunzione comporta [rischi](#) specifici, tra i quali anche una possibile dipendenza da sostanze.

[Le benzodiazepine](#)\* sono i farmaci psicoattivi più comunemente prescritti. Includono, ad esempio, Temesta®, Valium®, Seresta®, Dormicum®, Lexotanil®, Stilnox®, Imovane®. Sono prescritte più alle persone anziane che alle persone giovani, e più alle donne che agli uomini. Prospettano un rapido sollievo a chi ha problemi di sonno, nervosismo e ansia. Se è vero che vi sono determinate situazioni in cui le benzodiazepine possono effettivamente essere d'aiuto, è anche vero che esse andrebbero prescritte solo dopo aver posto una diagnosi accurata, considerato tutte le [opzioni terapeutiche alternative](#), tenuto conto dei vantaggi e degli svantaggi e redatto uno scadenzario che preveda la fine graduale dell'assunzione poiché, di norma, una farmacoterapia a base di questo tipo di sostanze non dovrebbe durare più di 4 settimane..

Questi medicinali presentano un rischio maggiore per le persone anziane rispetto alle persone adulte più giovani. L'organismo delle persone anziane, infatti, reagisce in modo più sensibile. Il rischio di cadute e fratture ossee aumenta. Le benzodiazepine possono anche causare confusione e sintomi simili alla demenza.

Interrompere l'assunzione di benzodiazepine può comportare [sintomi di astinenza](#) che spesso somigliano ai sintomi per i quali sono state prescritte. Ciò spinge a continuare o a riprenderle.

\* incluse sostanze analoghe quali zolpidem e zopiclone

OVER 55: MEDICAMENTI

---

## Controllare l'assunzione di medicamenti

I medicinali sono indispensabili e migliorano la qualità di vita di molte persone. Alcuni aiutano a guarire, altri smorzano e rendono tollerabili i sintomi di malattie croniche. Tuttavia, possono anche avere effetti collaterali problematici. Ciò vale sia per quelli ottenibili solo con una prescrizione medica, sia per quelli in libero accesso.

È importante informarsi e, di tanto in tanto, riconsiderare in modo critico il proprio consumo di farmaci, soprattutto se si assumono [benzodiazepine](#)\* (ad es. Temesta®, Valium®, Seresta®, Dormicum®, Lexotanil®, Stilnox®, Imovane®), altri medicinali che comportano il rischio di sviluppare una dipendenza da sostanze oppure diversi medicinali al contempo.

Si può, ad esempio, tenere un diario del proprio consumo, registrando le quantità e le frequenze e non trascurando nulla, nemmeno i farmaci in libero accesso, quali ricostituenti o rimedi contro il raffreddore. In seguito, si può discuterne con il medico o il farmacista, chiedendosi se questi medicinali interagiscono tra loro, se sono veramente tutti necessari, e se il loro dosaggio è corretto.

Nelle farmacie si può chiedere, in qualsiasi momento, una verifica di questo tipo, per capire se i medicinali assunti regolarmente hanno effetti collaterali, se uno (o più) è diventato superfluo o se può essere sostituito con un altro. Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al proprio farmacista. Se una persona assume cinque o più farmaci con prescrizione medica, questo controllo è rimborsato dalla cassa malati.

Bisogna inoltre tenere conto del fatto che molti medicinali [non sono compatibili con l'alcol](#). L'alcol può limitare o modificare l'azione dei medicinali, e i medicinali possono amplificare l'effetto dell'alcol. Vale la pena discutere con il medico di questo problema, per capire se (e se sì, quanto) alcol sia possibile bere.

\* incluse sostanze analoghe quali zolpidem e zopiclone

# Azione e utilizzazione del medicamento

In funzione della loro azione principale, le benzodiazepine sono chiamate anche, comunemente, sedativi o sonniferi. Sono caratterizzate da quattro proprietà: sono ansiolitiche, ipnoinducenti, antispasmodiche e miorilassanti.

Di solito, le benzodiazepine ad azione prolungata sono prescritte come sedativi (ansiolitici), mentre quelle ad azione più breve sono prescritte come ipnoinducenti (sonniferi). Le sostanze analoghe alle benzodiazepine (zolpidem e zopiclone) sono usati principalmente contro i disturbi del sonno. Nella misura in cui una prescrizione sia indicata, il medico dovrebbe scegliere il farmaco la cui durata d'azione è adeguata ai disturbi accusati.

Le benzodiazepine possono essere adatte, ad esempio, per:

- preparare l'anestesia in vista di un intervento chirurgico;
- affrontare una crisi psichica acuta (ad es. rischio di suicidio);
- contribuire a una terapia di disintossicazione da alcol, o al trattamento di episodi maniacali e di epilessia.

Quando possibile, tuttavia, andrebbero scelti altri metodi terapeutici, soprattutto in caso di [disturbi del sonno e problemi di ansia](#). Se si prescrivono benzodiazepine o farmaci analoghi, allora l'assunzione dovrebbe essere limitata nel tempo, su un periodo quanto più breve, la dose essere ridotta allo stretto indispensabile e solo quando altre terapie non sono d'aiuto (in merito rimandiamo alla scheda [Chi assume benzodiazepine dovrebbe...](#)).

In determinate situazioni le benzodiazepine possono ottenere un buon risultato, ma andrebbero utilizzate solo quando sono chiaramente appropriate dal punto di vista medico e solo quando non esistono alternative.

# I rischi delle benzodiazepine

Le [benzodiazepine](#)\* presentano rischi ancora maggiori per le persone anziane. La loro azione dura più a lungo perché il corpo metabolizza i farmaci più lentamente. Inoltre, il cervello reagisce in modo più sensibile a queste droghe. Gli effetti collaterali sono spesso interpretati erroneamente come disturbi legati all'età. Inoltre, poiché le persone anziane assumono spesso più di un solo farmaco, il rischio di interazioni è maggiore.

Anche se una farmacoterapia a base di benzodiazepine non dovrebbe durare più di 4 settimane, non è raro che venga protratta più a lungo. Per chiunque, o quasi, e soprattutto per le persone anziane, vale la pena ridurre la dose o addirittura interrompere l'assunzione. Mobilità, vigilanza, continenza e benessere potranno migliorare. In alcuni casi, invece, l'interruzione non è indicata. Occorre ad ogni modo discuterne con il medico.

## Possibili effetti collaterali delle benzodiazepine

- Vertigini e sonnolenza: aumenta, ad esempio, il rischio di cadute e fratture.
- Limitazione della capacità di giudizio, della destrezza e della reattività: aumenta il rischio, ad esempio, di incidenti stradali. Diminuisce la capacità alla guida di un veicolo. Questo rischio aumenta ulteriormente in caso di consumo parallelo di alcol.
- Possono manifestarsi vuoti di memoria, confusione e sintomi che somigliano alla demenza (pseudo-demenza).
- Possono manifestarsi anche effetti paradossali quali disinibizione, una maggiore propensione al rischio, stati di agitazione con aumento dell'ansia, insonnia, logorrea e così via.

\* incluse sostanze analoghe quali zolpidem e zopiclone, che comportano all'incirca gli stessi rischi delle benzodiazepine

## Altri rischi

- Il policonsumo di benzodiazepine e altre sostanze tranquillanti quali l'alcol comporta rischi maggiori. In determinate circostanze, le interazioni possono persino essere letali.
- Le benzodiazepine possono causare o peggiorare i sintomi di una depressione.
- Le benzodiazepine comportano un rischio di dipendenza.
- Se si riduce o si interrompe l'assunzione di benzodiazepine dopo un lungo periodo possono verificarsi nuovi o ancora più pronunciati stati d'ansia.



# Che fare in caso di problemi?

## Cambiamenti legati all'età

L'invecchiamento porta con sé molti cambiamenti, anche positivi, quali la nascita di nipotini, più libertà nella gestione delle proprie giornate, più tempo per gli hobby e per gli amici. Tutte cose che sono anche fonte di benessere e che aiutano a restare in buona salute. Talvolta, tuttavia, certi disturbi legati all'età possono presentarsi anche prima del previsto: si pensi, ad esempio, ai problemi di mobilità. Con il tempo questo tipo di disturbo può diventare sempre più grave. Ci si ammala, oppure si vede ammalarsi il compagno o la compagna di vita, muoiono persone care. Tutto ciò può provocare sofferenze e paure.

A seconda della personalità e della situazione di ognuno, gli aiuti possono essere di diverso tipo. Conversare con gli amici e con le persone care può essere un sollievo. Prendere contatto con consulenti esperti (ad es. Pro Senectute, cure a domicilio, assistenza spirituale ecc.) può attenuare situazioni di stress. Per maggiori informazioni sugli [aiuti](#) possibili, rimandiamo al relativo capitolo.

## Disturbi del sonno, paure

Con l'età i ritmi del sonno possono cambiare, ad esempio con interruzioni più frequenti. Inoltre, molte persone anziane si muovono meno durante il giorno, sono meno occupate, e la sera sono meno stanche. In altre parole, qualcosa che viene percepito come un problema di sonno è forse, molto semplicemente, un fenomeno «normale». Rendersene conto può aiutare ad accettare questi cambiamenti e ad adattarvisi.

Sovente, qualche semplice accorgimento può essere d'aiuto per superare le difficoltà legate al sonno, ad esempio apprendere qualche tecnica di rilassamento, evitare l'alcol, il caffè o le cene troppo pesanti. Se i disturbi del sonno persistono, le terapie psichiche e comportamentali possono offrire un rimedio efficace. In casi molto gravi di problemi acuti o cronici, tuttavia, la prescrizione di farmaci può diventare necessaria. In tal caso, vanno prese in considerazione le opportune misure di accompagnamento (in merito rimandiamo alla scheda [Chi assume benzodiazepine dovrebbe...](#)) e, se i problemi persistono, è consigliabile consultare un medico del sonno.

Le terapie psichiche o comportamentali sono molto spesso efficaci anche in caso di ansia. Se una farmacoterapia è indicata, a certe condizioni può essere appropriato fare ricorso a sostanze ad azione antidepressiva.

# Chi assume benzodiazepine dovrebbe...

Le [benzodiazepine](#)\* andrebbero prescritte solo dopo aver eseguito esami medici approfonditi e formulato una diagnosi precisa. Gli svantaggi e i vantaggi di questi e di altri farmaci alternativi devono essere presi attentamente in considerazione. Se il medico decide di prescrivere delle benzodiazepine, dovrebbe discutere con il paziente uno scadenario terapeutico preciso, che comprenda le misure necessarie a interrompere l'assunzione del farmaco. È raro che un trattamento a lungo termine sia indicato.

Le benzodiazepine devono essere prescritte solo alla dose efficace più bassa e per il più breve periodo possibile. Un trattamento non dovrebbe durare più di 4 settimane. Se si decide di andare oltre, occorre dapprima prendere attentamente in considerazione tutti i vantaggi e gli svantaggi. Vi sono disturbi per i quali un trattamento a lungo termine con questi medicinali può essere necessario, ma di solito gli svantaggi superano i vantaggi.

\* incluse sostanze analoghe come zolpidem e zopiclone

# Sintomi di astinenza e interruzione dell'assunzione

Anche se si rispettano scrupolosamente le dosi prescritte, può darsi che al momento di interrompere o ridurre l'assunzione delle [benzodiazepine](#)\* si manifestino sintomi di astinenza. Poiché questi somigliano ai sintomi che, inizialmente, avevano spinto a prescrivere il farmaco (ansia, problemi di sonno e così via), molti pensano che si stia ripresentando il disturbo originale e desiderano continuare con l'assunzione della sostanza.

Più elevata è la dose di benzodiazepine, e più lunga è l'assunzione, più gravi possono essere i sintomi di astinenza. Oltre all'ansia e a problemi di sonno, possono presentarsi anche altri sintomi, quali agitazione, aumento della sensibilità alla luce e ai suoni, disturbi sensoriali (ad es. formicolio), crampi o contrazioni muscolari, vertigini o confusione. Un'interruzione improvvisa del medicamento può anche indurre convulsioni.

L'interruzione improvvisa del medicamento può essere pericolosa e deve essere discussa con il medico. Se il periodo di somministrazione è stato inferiore a 4 settimane, di solito è possibile interrompere senza ridurre gradualmente la dose. Al contrario, se il farmaco è stato assunto per un lungo periodo di tempo, i sintomi di astinenza possono essere più gravi. Possono essere alleviati o prevenuti grazie appunto a una riduzione graduale della dose. Anche un supporto psicoterapeutico e, se necessario, altri farmaci, possono essere d'aiuto per interrompere l'assunzione di benzodiazepine.

Per maggiori informazioni sugli [aiuti](#) possibili, rimandiamo al relativo capitolo.

\* incluse sostanze analoghe quali zolpidem e zopiclone

OVER 55: MEDICAMENTI

---

## Farmacodipendenza

Una dipendenza (fisica e psicologica) dalle [benzodiazepine](#)\*, ossia un'assuefazione ai loro effetti accompagnata da sintomi negativi quando si riduce la dose, può già verificarsi entro i limiti prescritti dal medico. Questo problema si manifesta in particolare con [sintomi di astinenza](#) che tuttavia, sovente, somigliano ai sintomi del disturbo iniziale.

Più raro è invece lo stadio avanzato della dipendenza, che può rivelarsi in diversi modi: la persona prova una pulsione irresistibile al consumo del medicamento, ne aumenta progressivamente le dosi, spende sempre più tempo a procurarselo, cercando di diversificare le fonti di prescrizione. Chi presenta un consumo problematico di alcol o di altre sostanze corre un rischio maggiore di sviluppare questo tipo di disturbo anche con le benzodiazepine.

Per maggiori informazioni sugli [aiuti](#) possibili, rimandiamo al relativo capitolo.

\* incluse sostanze analoghe quali zolpidem e zopiclone

OVER 55: AIUTO

---

## Dove trovare aiuto?

Un primo punto di contatto per i problemi di alcol e di dipendenza da sostanze sono i [servizi di consulenza regionali](#). Il personale di questi centri risponde con competenza e riservatezza a domande sul consumo di alcol e droghe in età avanzata, aiuta ad analizzare la situazione individuale e offre un sostegno per le fasi successive. Molti di questi servizi propongono anche un supporto terapeutico e programmi di consumo controllato.

Anche il medico di famiglia è una persona di riferimento importante, che andrebbe consultata soprattutto per questioni relative al consumo parallelo di medicinali e di alcol e quando si presentano problemi di salute.

Molte persone con una dipendenza da sostanze e chi sta loro vicino trovano sollievo partecipando a gruppi di autoaiuto ([indirizzi dei gruppi](#)). Un'altra soluzione possibile sono i [siti web](#) che offrono un sostegno online, adatti soprattutto a chi preferisce mantenere con i consulenti un contatto anonimo e a chi si trova troppo lontano dai centri di aiuto.

### Aiuto sul posto

Nella [banca dati indexdipendenze.ch](#) si trovano indirizzi utili di diverso tipo, ad esempio centri di consulenza sulle dipendenze, strutture terapeutiche, strutture di vita assistita, gruppi di autoaiuto. Si può effettuare la ricerca in diversi modi, attraverso un elenco di indirizzi oppure per cantone e per codice postale sulla carta della Svizzera.

OVER 55: AIUTO

---

## Aiuto online

Per chi si sente a disagio nel parlare del suo problema di dipendenza faccia a faccia con un consulente o un medico, oppure nel caso i centri di aiuto siano tutti troppo lontani, le offerte online permettono di raccogliere, mantenendo l'anonimato, il parere di una persona esperta.

Il portale svizzero SafeZone.ch offre una consulenza online professionale, anonima e gratuita sui problemi legati al consumo di alcol e su altre forme di dipendenza. Anche i test online e gli strumenti di autoaiuto possono essere utili, perché permettono all'utente di capire meglio le sue abitudini di consumo e i rischi che sta eventualmente correndo. Sempre allo stesso scopo, vi è anche la possibilità di tenere online un diario del proprio consumo (i link verso i test di autoverifica e gli altri strumenti in rete sono elencati qui sotto).

### Siti di aiuto online

- [Consultation en ligne SafeZone.ch](#)
- [Tests d'auto-évaluation SafeZone.ch](#)
- [Programme d'aide MyDrinkControl](#)
- [Site Internet: L'alcool... un problème pour moi?](#)
- [Tests d'auto-évaluation des services de prévention des addictions de Zurich \(en allemand\)](#)
- [Programme d'aide «drink less» \(en allemand\)](#)
- [Programme d'aide Weniger Trinken \(en allemand\)](#)
- [Entraide sur Internet \(en allemand\)](#)

OVER 55: AIUTO

---

## Presa a carico a lungo termine

Le persone anziane con problemi di dipendenza, che soffrono anche di disturbi fisici o psichiatrici, spesso non sono più in grado di affrontare da sole la loro vita quotidiana, poiché sono limitate nella loro mobilità, corrono un rischio maggiore di cadere o di essere vittime di un infortunio, oppure si sbagliano nell'assumere i medicinali. Se non accettano i servizi di assistenza ambulatoriale, oppure se questo tipo di aiuto raggiunge i suoi limiti, per queste persone e per i loro familiari si pone la questione di un eventuale ricovero in una casa di riposo. Nella ricerca della soluzione adeguata, si deve tener conto sia delle esigenze della persona, sia delle cure e dei servizi offerti dalle diverse strutture.

La gestione del consumo di alcool e droghe in strutture residenziali e di assistenza alle persone anziane può variare molto da un luogo all'altro. Sostanzialmente, occorre verificare che la struttura presa in considerazione possa trattare il problema di dipendenza in modo adeguato, che tolleri un consumo di sostanze al suo interno e che abbia, in generale, un approccio aperto a questo tipo di problemi. Da parte nostra raccomandiamo di informarsi in anticipo e di discutere con la direzione dell'istituto di cura sulle possibilità che si offrono e sui bisogni della persona che verrebbe ricoverata.

L'aiuto fornito oggi in Svizzera è essenzialmente di due tipi: da un lato troviamo le strutture specializzate, destinate in particolare a persone non autosufficienti e dipendenti da sostanze e, dall'altro, troviamo invece strutture di assistenza sanitaria di base o di cure geriatriche generali, nelle quali si cerca di integrare questo tipo di pazienti. Il primo gruppo comprende, ad esempio, la struttura abitativa Sonnenburg, destinata a persone adulte con problemi di dipendenza da sostanze. Il secondo gruppo comprende, sempre a titolo di esempio, la casa di cura Pflégimuri, che accoglie anche persone alcolodipendenti.

Per garantire la miglior assistenza possibile a chi vive da tempo con problemi di dipendenza da sostanze illegali, occorre una collaborazione pragmatica tra le strutture che offrono un aiuto specifico alle persone con questo tipo di disturbi e le strutture che forniscono cure mediche di base e/o cure geriatriche. In Svizzera, per il momento, si tratta di casi ancora molto rari. Un esempio è l'accordo che unisce il KODA, ossia il centro di dispensazione controllata di droga di Berna, e la casa di riposo e di cure Solina. Il lavoro di queste due istituzioni permette di offrire un'assistenza a lungo termine, in un quadro terapeutico residenziale, a persone



tossicodipendenti che hanno bisogno di una somministrazione controllata di eroina o di farmaci sostitutivi.

OVER 55: AIUTO

---

## Indirizzi dei servizi di consulenza

Per le persone anziane e chi è loro vicino, nella banca dati [indexdipendenze.ch](http://indexdipendenze.ch) si trovano indirizzi utili di diverso tipo, ad esempio centri di consulenza sulle dipendenze, strutture terapeutiche, strutture di vita assistita, gruppi di autoaiuto.

Link: [indexdipendenze.ch](http://indexdipendenze.ch)

OVER 55: AIUTO

---

## Altre informazioni

### Opuscoli e siti web

- L'opuscolo [Alcol e medicinali durante l'invecchiamento](#) (Radix e Dipendenze Svizzera)
- L'opuscolo [Alcol e età](#) (Dipendenze Svizzera)
- L'opuscolo [Wechselwirkungen von Alkohol und Medikamenten](#) (ZFPS, Sucht Schweiz)
- L'opuscolo [Sicherer Umgang mit Medikamenten](#) (akzent)
- L'opuscolo [Opioides als Schmerzmittel](#) (ZFPS)
- L'opuscolo [Schlaf- und Beruhigungsmittel. Abhängigkeit vermeiden](#) (ZFPS)
- Il sito [Alkoholkonsum.ch](#) / [Consumationalcool.ch](#) di Dipendenze Svizzera
- La pagina del sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica sul [Consumo di alcol in età avanzata](#)
- Il dossier tematico di Infoset [Sucht im Alter](#) / [Addictions et vieillissement](#)
- Il dossier tematico di CURAVIVA [Sucht im Alter](#) / [Addiction et vieillesse](#)
- [indexdipendenze.ch](#), la banca dati delle offerte di aiuto in Svizzera per persone con problemi di dipendenza da sostanze