



# Alcol e medica- menti **durante** **la terza età**

Informazioni destinate alle persone con  
più di 60 anni e ai loro familiari



## Contenuto

### **Terza età e consumo di alcol**

Pagina 4

---

### **Terza età e medicinali**

Pagina 6

---

### **Alcol e medicinali: attenzione a non mischiare!**

Pagina 8

---

### **Prudenza al volante**

Pagina 9

---

### **Piaceri e dispiaceri della terza età**

Pagina 10

---

### **L'abuso di alcol e medicinali**

Pagina 12

---

### **Il ruolo di familiari e amici**

Pagina 14

---

### **Ulteriori informazioni e consigli**

Pagina 17

---

## **Alcol e medicinali durante la terza età**

La terza età è una fase della vita che si estende su più decenni e porta con sé una serie di cambiamenti: alcuni piacevoli, altri difficili da accettare. Ognuno vive questo periodo in modo diverso, proprio come è diverso ogni essere umano. Il pensionamento, ad esempio, può essere motivo di gioia per alcune persone e motivo di preoccupazione per altre.

Tuttavia, nonostante le differenze, vi sono due aspetti comuni a tutti: le persone anziane sono maggiormente vulnerabili agli effetti dell'alcol e necessitano inoltre di più medicinali. La maggior parte dei farmaci assunti sono utili e in parte anche indispensabili. Ma alcuni di essi non vanno assunti per periodi prolungati poiché possono provocare disturbi della memoria, aumentare il rischio di cadute e portare allo sviluppo di una dipendenza.

Cosa s'intende per consumo di alcol e di medicinali a basso rischio? Di cosa bisogna tenere conto e quando occorre prestare attenzione? Con l'avanzare dell'età potrebbero insorgere dei cambiamenti spiacevoli che possono condurre allo sviluppo di un consumo problematico di alcol e farmaci. Come individuare un abuso di alcol e medicinali e come contrastarlo? Spesso sono i familiari e gli amici a riconoscere per primi i segnali di un consumo a rischio. Cosa possono fare?

Questo opuscolo fornisce le risposte a queste domande con particolare riferimento alle persone con più di 60 anni e alle persone loro vicine (familiari e amici).

*I concetti espressi in questo opuscolo unicamente al maschile si riferiscono a persone di entrambi i generi.*

# Terza età e consumo di alcol

**Per un adulto in buona salute un consumo a basso rischio equivale a:**

- **2 bicchieri standard al massimo al giorno per gli uomini**
- **1 bicchiere standard al massimo al giorno per le donne**
- **almeno due giorni senz'alcol alla settimana per tutti**

Se occasionalmente si beve di più, non bisognerebbe tuttavia superare i quattro bicchieri standard.



**Alle persone anziane è richiesta maggiore prudenza, poiché:**

- Con l'avanzare dell'età diminuisce l'acqua presente nel corpo. L'alcol assunto viene quindi diluito in una quantità minore di liquidi, generando un più elevato tasso alcolico nel sangue. Di conseguenza si è più vulnerabili agli effetti dell'alcol.
- Il consumo di alcolici può provocare danni all'organismo e portare allo sviluppo di una dipendenza.
- L'alcol può aggravare determinate malattie quali l'ipertensione, il diabete, le patologie gastriche o epatiche.

- L'alcol può danneggiare il sistema nervoso, inoltre più se ne consuma, più aumenta il rischio di sviluppare il cancro.
- Il consumo di alcol aumenta anche il rischio di cadute e di incidenti della circolazione. Chi guida non dovrebbe assolutamente bere alcolici: ciò vale a qualsiasi età.

**Ascoltare i segnali del proprio corpo:**

- Ridurre il proprio consumo qualora ci si rendesse conto di essere più vulnerabili agli effetti dell'alcol
- Chi ha tendenza a bere molte bevande alcoliche dovrebbe sapere che «tollerare bene» l'alcol può essere un sintomo di dipendenza.



## L'alcol fa bene al cuore?

Su questo aspetto i pareri degli esperti sono discordanti. In determinate circostanze un consumo moderato di alcol può ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Tuttavia, per proteggere il proprio cuore serve soprattutto:

- **tenere il peso sotto controllo**
- **fare attività fisica**
- **curare l'alimentazione**
- **non fumare**

## L'alcol concilia il sonno?

- L'alcol perturba il sonno già a partire da piccole quantità.
- Il consumo di alcol può causare sonnolenza e ostacola il sonno prolungato, compromettendone in particolare le fasi più rigeneranti. Questo fa sì che ci si svegli con la sensazione di non aver riposato abbastanza.
- Bere alcolici di sera porta più facilmente a russare durante il sonno.

# Terza età e medicinali

Con l'avanzare dell'età si necessita una quantità maggiore di medicinali. In effetti invecchiando le malattie sono più frequenti e i farmaci possono svolgere un ruolo importante. Può capitare di doverne assumere simultaneamente diversi tipi e gestirli può risultare complicato. Per questa ragione è fondamentale conoscere bene i propri medicinali.

- Quali medicinali assumere e in che momento?
- Come si chiamano e a cosa servono?
- Con quale frequenza vanno assunti?
- Quali sono le controindicazioni? Possono ridurre l'abilità alla guida? Possono interagire con l'alcol?

I contenitori portapillole permettono di tenere sotto controllo l'assunzione di farmaci. Questi sono reperibili nelle farmacie. Qualora si dovessero assumere più medicinali simultaneamente, è fortemente raccomandato discuterne con il medico curante o con il farmacista.

Alcuni farmaci come i sonniferi, i tranquillanti o gli antidolorifici hanno un effetto psicoattivo. Ciò significa che influiscono sullo stato emotivo e sull'umore. Spesso alterano anche la capacità di concentrazione e i tempi di reazione.

Questo genere di medicinali viene prescritto più frequentemente alle persone anziane. In alcune situazioni sono di grande aiuto, tuttavia, alcuni di essi possono creare dipendenza già dopo poche settimane e aumentare il rischio di cadute. Ciò vale specialmente per i sonniferi e i tranquillanti che appartengono al

gruppo delle benzodiazepine (ad es. Dormicum®, Lexotanil®, Valium®) e delle cosiddette sostanze «Z» (ad es. Zolpidem®, Stilnox®).

## È raccomandato prestare attenzione ai punti seguenti:

- Valutare attentamente con il medico curante o con il farmacista i vantaggi e gli svantaggi di una terapia a base di farmaci psicoattivi.  
Se si decide di assumerli, verificare regolarmente l'andamento della terapia.
- Considerare delle alternative: esistono altre terapie?
- In caso di dubbi o domande sui medicinali consultare uno specialista
- Qualora si conservassero medicinali come tranquillanti o antidepressivi, è importante non assumerli di propria iniziativa ma consultare prima il proprio medico.



### Problemi d'insonnia?

Con il passare degli anni molte persone constatano un cambiamento del sonno. Le persone anziane tendono a svegliarsi di frequente nel corso della notte e il loro sonno è meno profondo.

Non vanno assunti sonniferi senza prima consultare uno specialista. È tuttavia possibile influenzare positivamente il sonno: rinunciando all'alcol, caffè, tè e alimenti difficilmente digeribili, praticando attività fisica durante il giorno e seguendo lo stesso rituale prima di coricarsi.

# Alcol e medicinali: attenzione a non mischiare!

Tutti i medicinali possono interagire tra loro: sia quelli venduti senza ricetta sia quelli soggetti all'obbligo di prescrizione medica. Se assunti contemporaneamente all'alcol possono inoltre avere effetti indesiderati: alcuni farmaci possono avere un'efficacia ridotta o differente, altri possono avere un effetto maggiore e possono causare dei disturbi quali sonnolenza o perdita dell'equilibrio.

## Cosa fare?

- Durante un trattamento farmacologico chiedere al medico curante o al farmacista se sia possibile consumare alcol e in quali quantità.
- Non interrompere il trattamento farmacologico per «poter» bere dell'alcol! Saltare una somministrazione può essere pericoloso!
- Bere acqua o altre bevande analcoliche a sufficienza, in quanto la disidratazione può rafforzare gli effetti collaterali dei medicinali.



# Prudenza al volante

- L'avanzare dell'età comporta dei cambiamenti quali una riduzione della capacità visiva o della mobilità che incidono sull'abilità alla guida.
  - Le persone anziane assumono inoltre più medicinali, alcuni dei quali pregiudicano la capacità di condurre un veicolo. Occorre prestare particolare attenzione anche all'interazione tra farmaci e alcol.
  - Chiunque guidi non deve bere alcolici. A maggior ragione con l'avanzare degli anni in quanto si è maggiormente vulnerabili agli effetti dell'alcol.
- In caso di dubbi circa la propria abilità alla guida è raccomandato rivolgersi al medico curante.



# Piaceri e dispiaceri della terza età

Con l'avanzare dell'età molte persone vivono delle esperienze positive come la nascita di un nipote, meno stress e più tempo libero da dedicare agli amici, ai familiari e ai propri interessi. I contatti e le relazioni sociali con amici e parenti, sono molto importanti per la salute. In queste occasioni non è necessario rinunciare completamente ad un consumo di alcol. Un bicchiere può anche far piacere quando si è in compagnia o per accompagnare un buon pasto. Tuttavia per rimanere in salute è importante sapersi moderare.

Le esperienze positive e i momenti di allegria possono aiutare ad affrontare le situazioni difficili. Ciononostante la maggior parte delle persone anziane si ritrova a dover affrontare situazioni dolorose come la malattia o la morte di persone care.

- Alcune persone tentano di alleviare le proprie sofferenze con l'**alcol**. Si stima che un terzo delle persone anziane che soffrono di una dipendenza da alcol, abbiano sviluppato questo problema dopo il pensionamento, spesso in seguito ad avvenimenti difficili. Tuttavia consumare alcol non risolve i problemi e bere troppo è pericoloso. Ciò è valido in qualsiasi fase della vita, maggiormente durante la terza età dato che l'alcol può compromettere rapidamente lo stato di salute.
- Anche l'abuso di medicinali accompagna spesso le difficoltà legate all'avanzare degli anni. **Tranquillanti e sonniferi** possono rappresentare un aiuto efficace in caso di disturbi psichici come la depressione o l'insonnia e in alcune circostanze è necessario assumerli. →

Tuttavia, considerato il loro forte potenziale di dipendenza e di altri effetti collaterali, non dovrebbero essere assunti per un periodo superiore alle quattro settimane. Prima di assumerli è fortemente raccomandato parlarne con il medico curante o con il farmacista per valutare le possibili alternative.

- All'incirca un quarto delle persone con più di 75 anni consuma quotidianamente bevande alcoliche. I problemi legati all'alcol sono più frequenti tra gli uomini che tra le donne.
- La proporzione di persone che assumono medicinali psicoattivi aumenta con l'avanzare dell'età. La dipendenza da medicinali è più frequente tra le donne che tra gli uomini.



## Trovare un sostegno

A volte, nei momenti difficili dei gesti semplici possono essere di grande aiuto per esempio parlare con una persona cara o fare un'attività rilassante. Per evitare la solitudine ci si può iscrivere a un corso, impegnarsi a favore di un'associazione oppure dedicare il proprio tempo ad attività di volontariato

- In alcune circostanze per superare le difficoltà è necessario ricorrere al sostegno di uno specialista come i servizi Spitex, il medico curante, uno psicologo o altre figure professionali.

# L'abuso di alcol e medicinali

È importante essere consapevoli delle proprie abitudini di consumo e se necessario, modificarle per evitare che diventino un problema o che sfocino in una dipendenza. Il passaggio ad un consumo problematico si sviluppa sull'arco di un certo periodo di tempo e spesso avviene in maniera impercettibile.

Un consumo eccessivo di alcol o di medicinali può avere differenti conseguenze come stanchezza, mal di testa o vertigini, diminuzione della capacità psichica o fisica, insonnia, difficoltà di concentrazione, cadute ecc.

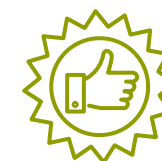
Alcuni episodi come una multa, un litigio, un incidente o una caduta riconducibili al consumo di sostanze possono essere indice di un consumo problematico. È ugualmente importante prendere in considerazione i commenti o le preoccupazioni espresse dai propri cari al riguardo delle proprie abitudini di consumo.

Un consumo problematico può generare una dipendenza.

Gli indicatori di una dipendenza sono ad esempio:

- la sensazione di non riuscire più a rinunciare a una determinata sostanza;
- l'impossibilità di limitare il consumo;
- l'aumento delle quantità consumate (sviluppo di tolleranza);
- la comparsa di sintomi fisici di astinenza in seguito alla riduzione o soppressione della dose abituale;
- la priorità attribuita al consumo di una determinata sostanza rispetto ad altri interessi o impegni;

- la persistenza del consumo nonostante le conseguenze negative
- Spesso è difficile rendersi conto da soli di consumare in modo eccessivo una determinata sostanza o di aver sviluppato una dipendenza. In questa circostanza è possibile rivolgersi ai servizi specializzati (consultori per le dipendenze, medico curante) per un sostegno confidenziale e professionale.



**Ritrovare la qualità di vita e proteggere la propria salute**

Un consumo problematico di sostanze crea sofferenza e riuscire a liberarsene è una grande conquista a qualsiasi età. Tuttavia in presenza di una dipendenza è importante non interrompere o ridurre il consumo di propria iniziativa senza prima aver consultato un professionista, in quanto potrebbero manifestarsi gravi sintomi di astinenza. In Svizzera esiste un'ampia offerta di servizi di aiuto e sostegno che tengono conto della situazione individuale dei diretti interessati: gruppi di autoaiuto, consulenze online e terapie ambulatoriali o stazionarie.

- Per scegliere l'approccio più indicato è raccomandato rivolgersi ai consultori specializzati nel trattamento delle dipendenze o al proprio medico.
- Una dipendenza non è indice di debolezza o di fallimento, bensì una malattia. Sono molte le persone che ne sono affette ed è possibile uscirne! Le ricerche in tal senso dimostrano che le probabilità di successo delle terapie sono buone, anche tra le persone anziane.

# Il ruolo di familiari e amici

I familiari e gli amici svolgono un ruolo importante sia nell'evitare l'insorgere di una dipendenza sia nell'incoraggiare la persona che ne soffre a cercare aiuto. Sono circostanze difficili anche per familiari e amici e può capitare che a loro volta sviluppino un disturbo psichico e abbiano bisogno di un sostegno mirato.

Qualsiasi familiare, amico o conoscente può reagire ed essere d'aiuto. Cosa significa concretamente?

## Prestare attenzione

Per familiari e amici non è facile capire che un loro caro fa un uso problematico di alcol o medicinali. Trattandosi di una persona anziana può inoltre capitare che i sintomi di una dipendenza da alcol o da medicinali siano scambiati per normali fenomeni legati all'avanzare dell'età. Vi sono tuttavia dei segnali come le cadute, la diminuzione della capacità psichica, l'aspetto trasandato, i tremori, le vertigini, la mancanza di appetito o gli sbalzi d'umore che potrebbero essere indice di un consumo problematico.

In molti casi l'abuso di medicinali passa inosservato perché i diretti interessati tendono a dissimularlo. Anche chi ha problemi di alcol beve spesso di nascosto.

## Trovare il coraggio di andare a fondo

Può capitare che familiari e amici non osino reagire perché temono di risultare invadenti, soprattutto quando si tratta del consumo di alcol. Alcuni non se la sentono di privare la persona cara di quelli che considerano piccoli piaceri della vita. Eppure, per il bene e la salute del diretto interessato è importante che i familiari e gli amici reagiscano a un possibile abuso di farmaci o alcolici anziché ignorarlo con il pretesto dell'età. In ogni fase della vita superare una dipendenza è una grande conquista nell'ottica di una migliore qualità di vita.

## Cercare il dialogo

Per i diretti interessati è importante che i familiari e gli amici reagiscano, anche se si tratta di una scelta difficile. Per affrontare la situazione è importante prestare attenzione a:

- intavolare una discussione con la persona interessata quando è disposta ad ascoltare;
  - parlare in prima persona: «**sono** preoccupato perché ... », «**ho** visto che ... »;
  - non giudicare, non fare la predica;
  - porre domande: «Cosa ne pensi?», «Puoi immaginare di parlarne con uno specialista?»
- I familiari e gli amici possono incoraggiare la persona interessata a contattare un consultorio o un medico. Possono inoltre offrirsi di accompagnarla.



## Farsi aiutare

Stare accanto a una persona che soffre di dipendenza è spesso molto doloroso. I consultori specializzati in materia di dipendenze da alcol e da medicinali offrono sostegno non solo ai diretti interessati ma anche alle persone vicine (coniugi, figli, altri parenti o amici), le quali possono chiedere un incontro in ogni momento.



## Ulteriori informazioni e consigli:

### ■ Siti internet

[dipendenze-e-invecchiamento.ch](http://dipendenze-e-invecchiamento.ch)  
[dipendenzesvizzera.ch](http://dipendenzesvizzera.ch)

### ■ Opuscoli

Tutte le informazioni elaborate da Dipendenze Svizzera possono essere scaricate oppure ordinate direttamente dal sito [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).

Gli opuscoli «Gut geschlafen?» (in tedesco) e «Sonniferi e tranquillanti. Evitare la dipendenza» possono essere scaricati dal sito: [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) (*Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen*)

### ■ Consulenza

Per domande legate al consumo di alcol o medicinali è possibile contattare uno dei consultori specializzati riportati sul sito [indexdipendenze.ch](http://indexdipendenze.ch) oppure telefonare direttamente a Dipendenze Svizzera al numero 0800 104 104 (tedesco)/ 0800 105 105 (francese).

Sul sito [safezone.ch](http://safezone.ch) i diretti interessati e i loro familiari o amici possono ottenere consulenze online o eseguire un test di autovalutazione.

In caso di domande o difficoltà ci si può rivolgere anche al proprio medico curante o ad un farmacista.

### ■ Informazioni concernenti l'invecchiamento

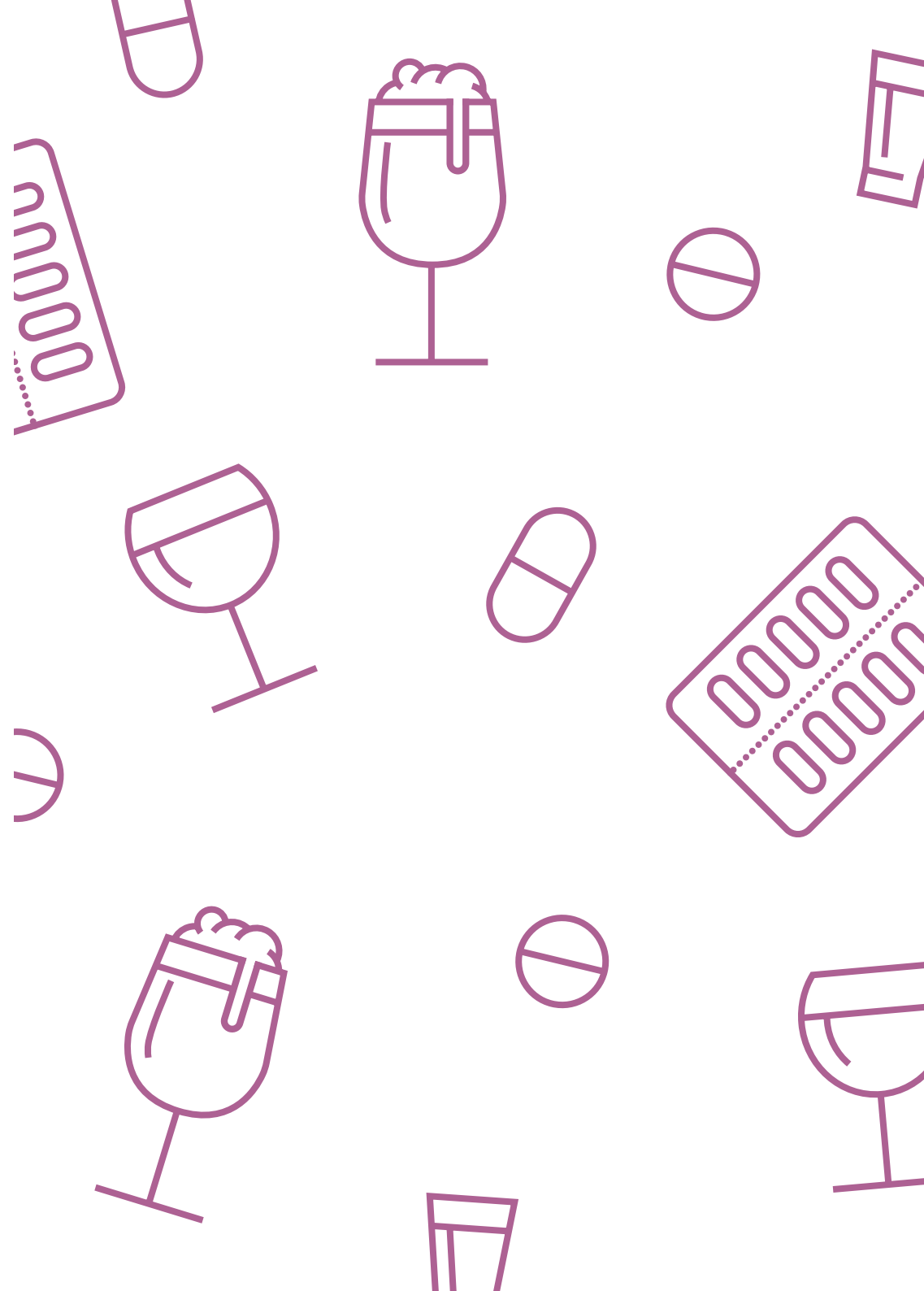
Pro Senectute si impegna attraverso le sue offerte e i suoi servizi a favore di una migliore qualità di vita in età avanzata: [prosenectute.ch](http://prosenectute.ch), telefono 058 591 15 15.

**Il presente progetto è stato sostenuto finanziariamente dal Fondo nazionale per la prevenzione dell'alcolismo.**

### **Sigla editoriale**

Editori: Dipendenze Svizzera e Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS), Losanna e Zurigo  
Grafica: Andrea Birkhofer, Visuelle Gestaltung, Zurigo  
Stampa: Jost Druck AG, Hünibach / Thun

© Dipendenze Svizzera, 2020





**Consegnato da:**



**DIPENDENZE | SVIZZERA**

**Dipendenze Svizzera**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Telefono 021 321 29 11  
PC 10-261-7  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)



Zürcher Fachstelle zur Prävention  
des Suchtmittelmissbrauchs

**ZFPS**  
Schindlersteig 5  
CH-8006 Zurich

Telefono 044 271 87 23  
[info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch)  
[www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)