

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	12
Artikel:	Un tema quasi sempre sottaciuto : alcool e sport
Autor:	Lehmann, Anton / Schaub Reisle, Maja
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999333

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un tema quasi sempre sottaciuto

Alcool e sport

Anton Lehmann, SFSM e Maja Schaub Reisle, Drop-in Bienne

Gli svizzeri amano la libertà più di ogni altra cosa, ma quando poi si parla di dipendenza da sostanze varie, i confederati, almeno stando ai dati dell'ISPA (Istituto Svizzero di Prevenzione dell'Alcoolismo e altre tossicomanie) nel confronto con i cittadini di altri paesi europei sono ai primi posti (in negativo). L'alcool d'altra parte è un problema anche nell'ambito dello sport.



(Foto: Fred Egg)

Oltre un milione di persone sono dipendenti dalla nicotina, circa 300'000 non possono liberarsi dall'alcool, ben 12'000 fra di loro sono bambini che ogni giorno allungano la mano verso una bottiglia. Ben 40'000 nostri connazionali sono sotto trattamento medico per problemi legati all'alcool, e nei ricoveri in ospedale per casi di malattia acuta, l'alcoolismo è la diagnosi più frequente per gli uomini fra i 30 ed i 50 anni. Un incidente della circolazione su 10 – e ben uno su 5 di quelli con conseguenze letali – vanno inoltre in un qualche modo ricondotti all'alcool.

La documentazione «Sport giovanile e prevenzione dalle droghe», redatta dal «Servizio Droghe & Sport» della SFSM (v. riquadro), e gli opuscoli disponibili su ecstasy e cannabis cercano di affrontare in maniera globale il problema delle dipendenze. Una

prevenzione sensata, che intende promuovere il benessere psicofisico del giovane in senso lato, non può limitarsi a prevedere un secco rifiuto di singole sostanze. Essa cerca di combattere ogni forma di consumo o di comportamento nei giovani, che possa assumere forme tali da danneggiare se stessi o gli altri.

Dato però che nella nostra documentazione le cosiddette droghe legali non sono state tematizzate esplicitamente, veniamo di buon grado incontro al desiderio espresso da molti dei nostri interlocutori (associazioni sportive, responsabili di club, monitori G+S, centri di prevenzione e comuni) pubblicando un contributo sull'alcool, visto come droga nazionale. Per il 1998 è previsto quindi un altro opuscolo gratuito, intitolato «Alcool e sport». In questo articolo, per ora, illustriamo

alcune idee introduttive a questo interessante e scottante tema.

Alcool, un piacere che può sfociare in una dipendenza

«Nel caso dell'alcool tutto funziona al contrario; chi beve è considerato normale, chi si rifiuta di assumere questa droga liquida è automaticamente un diverso.» (GEO n° 3/1990) Nella nostra cultura, consumare alcool è un'abitudine che ha molte radici e non si può semplicemente eliminare; l'alcool si trova come dissestante (una bella birra fresca), come elemento di coesione sociale (brindare insieme, festeggiare), come consolazione, mezzo per farsi coraggio e per apparire più sicuri di se, per conciliare il riposo (il bicchiere della staffa) ecc. Quando si è fra uomini, come ad es. durante il servizio militare, nelle corporazioni studentesche o al bar con gli amici viene considerato generalmente normale non solo il semplice consumo, ma anche l'ubriacatura presa di tanto in tanto. Le donne alticce, invece, sono viste come abbastanza riprovevoli. L'ampia accettanza di cui gode l'alcool è uno dei motivi per cui a volte solo con notevoli difficoltà si possono riconoscere le differenze fra piccolo piacere della vita, abitudine, abuso, dipendenza, e ciò sia per le persone direttamente interessate che per chi sta loro vicino.

Di seguito riportiamo alcune osservazioni, senza la pretesa di essere esaustivi:

1° assunto: L'alcool è parte integrante dei rituali di iniziazione che segnano il passaggio dalla giovinezza all'età adulta, ad es. in occasione della cresima. Da questo momento in poi si presentano un'infinità di occasioni assolutamente «innocenti» per bere un goccio (brindare, conoscersi meglio, rituali di benvenuto e di congedo, prima e dopo i pasti ecc.). Naturalmente il passo dall'abitudine alla dipendenza non è obbligato. Da notare però che si tratta di un passaggio graduale, piuttosto insidioso, che viene riconosciuto come pericoloso (se mai si arriva a farlo) solo con un certo ritardo e controvoglia.

2° assunto: I giovani nei loro punti d'incontro si vedono offrire bevan-

de dissetanti contenenti alcool, il cui consumo è sostenuto da una pubblicità molto ben fatta. Miscugli multicolori e di moda, spesso combinati con sostanze energetiche, sono molto ricercati negli ambienti giovanili. Fare l'abitudine a questi drink piuttosto dolciastri è ancora più facile che con la birra, con il suo sapore amarognolo, o con il vino. Per fortuna, da quando si è scoperto che anche a 12 anni si può diventare dipendenti da questi tipi di bevande, la protezione del fanciullo si è attivata, almeno a livello di legislazione.

Quanto deve essere considerato troppo?

Jack London: «Le due abitudini più pericolose che un bevitore può prendere sono: bere regolarmente e bere da solo».

Non corre pericoli nel bere, chi beve con moderazione e comunque non ogni giorno. Le quantità massime variano a seconda del sesso, della corporatura, del peso e dell'età. Nel caso di bambini, donne incinte e malati anche quantità minime si rivelano però pericolose.

Salute: Superare con una certa rego-

larità il livello massimo non pericoloso porta a lesioni organiche (ad es. al fegato, al cuore ed alle cellule del cervello), a incidenti e sfocia rapidamente in una forma di dipendenza.

Capacità di prestazione: Per molto tempo, negli sport di precisione un bicchiere di vino è stato usato come valido sistema per rilassarsi prima di una competizione. Attualmente l'alcool si trova sulla lista delle sostanze dopanti. Già limitate quantità di alcool riducono la capacità di reazione e limitano le capacità coordinative.

Psiche / Comportamento: Piccole quantità in un primo tempo modificano l'umore in senso positivo. Già dopo pochi bicchieri (medi) però compaiono sbalzi di umore che sfociano nella tristezza o in aggressioni e predisposizione alla violenza. Le conseguenze dello stato di ebbrezza sono in particolare la scomparsa delle inibizioni, una ridotta capacità di giudizio e la perdita del controllo. In altre parole si può dire che aumenta il pericolo di fare del male a se stessi e agli altri.

Conseguenze sociali: La dipendenza dall'alcool rende difficile la vita in una relazione di coppia e sconvolge le famiglie. Quelli che soffrono maggiormente sono i partner ed i figli del-

le persone interessate. La diminuzione delle capacità di prestazione conduce a problemi sul posto di lavoro, nonostante che le persone interessate si sforzino di nascondere la propria inaffidabilità. Se la dipendenza porta alla perdita del posto di lavoro, ecco che agli altri si aggiungono problemi finanziari ancora maggiori.

3° assunto: Ragazzi e giovani con uno o ambedue i genitori affetti da problemi di alcool, sono sottoposti a problemi maggiori. Nella loro miseria sono spesso soli e si sentono obbligati a proteggere ad oltranza i propri genitori nei confronti degli altri, anche se poi nei loro confronti provano dei sentimenti abbastanza contrastanti. Spesso, bambini del genere una volta divenuti adulti devono lottare per anni per giungere ad un equilibrio interiore. In seguito alcuni di loro purtroppo ricadranno nello stesso modello comportamentale dei genitori e diverranno essi stessi preda della dipendenza.

Alcool e sport

«Gli sportivi fumano di meno, ma in compenso bevono di più; la somma di vizi nel loro complesso si egualgia» (Richard Müller, ISPA).

4° assunto: Quale sportivo non conosce una situazione del genere? Dopo l'allenamento si va insieme agli altri nel baretto all'angolo o nell'osteria del paese o nel locale frequentato dagli amici. Dissetarsi dopo aver sudato è assolutamente necessario. Ormai si sa che per molti la birra – o l'alcool in generale – sembra essere l'unico mezzo adatto allo scopo, e che spesso serate del genere finiscono in una sbronza. Per i giovani che praticano lo sport ciò è molto pericoloso, perché in tal modo imparano ad associare lo sport con il consumo di alcool. Inoltre l'alcool ha un effetto molto rapido su giovani stanchi e leggermente disidratati.

Proposte pedagogiche

- Ciò che disseta non è l'alcool, ma piuttosto l'acqua, l'acqua minerale, i succhi di frutta diluiti.
- Compensare già in palestra o nello spogliatoio la perdita di liquidi.
- Usare un nuovo linguaggio: invitare non più a bere una birra, ma a prender qualcosa.

(Foto: Hugo Rust)



- Anche in un ristorante non ci si deve vergognare a bere acqua minerale.
- Chi non beve birra non deve stare a giustificarsi più di tanto.
- Chi ha meno di 16 anni non deve alcoolici
- I monitori attivi nello sport giovanile devono assumersi le proprie responsabilità e sono degli esempi da seguire. Se in più, poi, guidano anche, devono assolutamente evitare di bere alcool.

5° assunto: Le feste del club per molti giovani sono le prime occasioni per fare la conoscenza con la smodatezza, il bere per provare emozioni nuove – per compiere esperienze limite di tipo affatto particolare. In occasione di queste feste sociali e soprattutto se si festeggia una vittoria, in ogni angolo del paese il rituale è un po' sempre lo stesso. Dopo qualche bicchiere si mettono da parte i freni inibitori, una allegra bevuta si trasforma in sbronza con canti e risa sguaiate; chi non vuole essere escluso, deve partecipare. Chi resiste alla pressione esercitata dal gruppo rischia di essere bollato come una femminuccia. In alcuni gruppi sportivi la sbronza diventa poi l'appuntamento principale. Persino le sconfitte vengono regolarmente «festeggiate».

Proposte pedagogiche

- Cercare di approfondire il discorso quando si mitizzano le bevute fatte in gruppo.
- I monitori cercano di affrontare questo delicato argomento dopo la bevuta e prima della occasione seguente, prima con tutto il gruppo, poi con i casi più problematici. (Coscienza di se e come gli altri vedono il problema, rappresentazione dell'accaduto, effetti del bere sull'organismo, sensazioni e reazioni, che cosa si sarebbe desiderato; misure per modificare il comportamento).
- Discutere tutti insieme gli accordi e fissarli per iscritto: ciò vale per ogni tipo di incontro nell'ambito del club (incl. campo di allenamento).

6° assunto: I mezzi di comunicazione di massa ricorrono a personaggi sportivi molto famosi ed in vista - che conducono una vita molto particolare - per poter incrementare le



(Foto: Hugo Rust)

«Servizio Droghe & Sport» Il servizio è stato istituito presso la SFSM con i contributi dell'UFSP (Ufficio federale della sanità pubblica) ed è curato dalla VSD (Verband Sucht- und Drogenfachleute Deutschschweiz). Il servizio, che ha ripreso il lavoro svolto nell'ambito della campagna nazionale contro le droghe e a favore dello sport, ha come obiettivo l'integrazione dell'attività motoria, del gioco e dello sport nel lavoro svolto nell'ambito di dipendenze e droghe (settori: prevenzione, aiuto alla sopravvivenza e terapia). Esso sostiene progetti sportivi sia dal punto di vista finanziario che dell'organizzazione e promuove la formazione nel campo dello sport degli specialisti in dipendenze. Punto centrale della sua attività è la formazione ed il perfezionamento di monitori di sport e specialisti in dipendenze (corsi per la prevenzione). Materiale in argomento può essere richiesto presso il servizio stesso.

proprie quote di mercato. Alcuni idoli molto conosciuti sono affetti già durante la loro carriera attiva da problemi di alcool. Le eventuali crisi, l'incostanza e l'alternanza di alti e bassi, la guida in stato di ubriachezza, le crisi nelle relazioni affettive, sono tutti elementi che, inscenati dal punto di vista mediatico, sono poi messi davanti agli occhi del pubblico per dimostrare che l'eroe è uno come tutti noi e non una tragica figura simbolica, sacrificata sull'altare del mondo mediatico.

Proposte pedagogiche

Discussione sul ruolo degli idoli sportivi, immagine dello sport e dei media. Le possibilità per organizzare discussioni del genere si hanno durante i campi di allenamento o dopo l'allenamento, quando ci si riunisce al bar. ■

Trad.: Cic

Bibliografia e materiale vario, disponibili anche in italiano, possono essere richiesti presso l'Istituto svizzero di prevenzione dell'alcoolismo e altre tossicomanie (ISPA) di Losanna.