

14 aprile 2014 17:42

Droga, la parola ai consumatori

di [Redazione](#)

GLOBAL DRUG SURVEY

L'uso di droghe e' un fenomeno di massa, ma e' mal documentato. Per rimediare *"bisogna dare la parola a quelli che le conoscono meglio: i consumatori"*. E' questa la filosofia di Adam Winstock, uno psichiatra londinese che ha lanciato da diversi anni un Global Drug Survey (GDS - Inchiesta mondiale sulla droga) facendo appello a dei consumatori volontari. Questa indagine non fornisce dei risultati rappresentativi, poiche' non si basa su un campione preciso. Ma da' delle spiegazioni sugli usi, e puo' aiutare i consumatori a meglio gestire la propria salute e ispirare le politiche di prevenzione che, secondo Winstock, non riescono a raggiungere i propri obiettivi, in quanto si interessano principalmente di *"una minoranza di consumatori che ha sviluppato una dipendenza"*, provocando reati e problemi sociali, politiche che ignorano che le persone che *"amano bere e prendere delle droghe"* lo fanno per contribuire al proprio benessere.

Cio' che sta alla base dell'uso di droghe legali (alcol, tabacco, antidepressivi, etc) o illegali (cannabis, cocaina, etc), *"non e' la dipendenza, ma il piacere"*. Bisogna quindi partire *"dall'aspetto positivo del loro uso"*, dice Winstock, poiche' *"la maggior parte di consumatori non subisce gravi conseguenze"* e correrebbe meno rischi se i messaggi ufficiali non fossero solo per indurli all'astinenza. Lo psichiatra ha elaborato per questo un *"codice di buona condotta"*, il *"High Way Code"* (un gioco di parole sulla parola *"high"*), che e' stato lanciato oggi su Internet. Il suo principio? Quando si prende una droga, *"attivita' potenzialmente pericolosa"*, bisogna rispettare delle regole, e questo aumenta la possibilita' di arrivare sani e salvi a destinazione, e nello stesso tempo di *"vivere una esperienza gradevole"*. A seguire una piccola lista dell'indagine, prodotto per prodotto.

Alcol, la negazione del problema

L'alcol resta *"il piu' grande problema e, ancora di piu', il piu' grosso carico di lavoro e di soldi per i servizi di sanita'"*. Un rischio largamente sottovalutato dai consumatori: solo il 38,5% di chi ne e' dipendente o che minaccia di diventarlo, ne e' consapevole. I due terzi ignorano il proprio problema -o lo negano-, il 16,8% crede anche che il proprio consumo sia nella media. Risultati *"molto preoccupanti"* per Adam Winstock. Ma a volte c'e' un desiderio di lasciare: il 23,9% vorrebbe bere meno, il 14% dice di aver bisogno di aiuto. *"Uno dei mezzi piu' efficaci per ridurre il consumo eccessivo di alcol e' semplicemente quello di mostrare alle persone come esse bevono"*. Chi e' interessato puo' testare il proprio consumo sul sito [drinksmeter.com](http://www.drinksmeter.com/) (<http://www.drinksmeter.com/>), messo a punto da Winstock.

Tabacco, il desiderio di smettere

Il 45% vorrebbe fumare meno, molti cercano un aiuto per smettere, ma c'e' un paradosso: *"tutti i sostituti a base di nicotina possono aiutare a ridurre il proprio consumo, ma i fumatori non sono disponibili a questo approccio, e questo e' curioso, perche' questo raddoppierebbe le possibilita' di smettere"*. La sigaretta elettronica e' popolare (71% meno pericolosa). Con essa, il 18% ha smesso di fumare, ma il 50% non ha modificato il proprio uso del tabacco.

L'arrivo delle droghe sintetiche

Facilmente disponibili su Internet, esse imitano le droghe gia' esistenti o procurano nuovi effetti. Non si possono controllare: nel momento in cui un prodotto viene proibito, e' subito rimpiazzato da un altro. Ma il GDS non rileva un boom particolare: *"Negli ultimi tre anni, l'uso dei prodotti di sintesi rimane limitato a confronto con le altre droghe piu' tradizionali"*. Il 5% dei partecipanti francesi all'indagine le acquista (tra cui anche la cannabis sintetica) rispetto al 10,5% dei britannici. L'81% fa i propri acquisti su Internet. In linea generale, la vendita online di tutte le droghe e' in crescita: il 14,7% di chi ha risposto le ha gia' utilizzate. Il motivo? Una maggiore scelta, una migliore qualita', prezzi piu' bassi.

Cannabis, sempre piu' forte

La skunk, tipo di erba considerata come la piu' forte, e' la preferita (57%), davanti all'erba "normale" (29%) e alla resina (9%). E questi sono i gusti. Nella realta', la resina e' la piu' utilizzata, davanti all'erba, la skunk e l'olio. I consumatori hanno dei desideri paradossali: desiderano una cannabis piu' pura e piu' forte, ma temono i suoi effetti negativi (torpore, intontimento, perdita di memoria...). Due terzi si riforniscono presso uno spacciatore, pagando tra i 6 e 12 euro per grammo. Il 22% fa crescere la propria erba. Sul modo di consumo, il 90% la mescola col tabacco, la forma piu' nociva. Solo il 3,6% utilizza un vaporizzatore, meno rischioso per i polmoni in quanto rilascia i principi attivi senza combustione ne' tabacco. Solo lo 0,7% la ingerisce. E' bene ricordare che, secondo gli studi, 1 consumatore su 10 ne e' dipendente, e il consumo presso gli adolescenti puo' provocare gravi danni. Da qui l'utilita' di far uso del misuratore del proprio consumo (su [drugsmeter.com](http://www.drugsmeter.com) (<http://www.drugsmeter.com/>)).

Torna il MDMA

Dopo una certa disaffezione tra il 2007 e il 2010, dovuta ad una bassa qualita' e una incerta composizione, il MDMA (ecstasy) torna con l'uso di nuovi componenti, e grazie ad una efficace promozione: sotto forma di cristalli (polvere) piuttosto che pillole, questa "vecchia droga trova una nuova strada". In polvere e' piu' facile dosarla e provarla prima dell'uso, e questo e' da raccomandare. Ma e' anche possibile iniettarsela, e' questa e' una cattiva idea.

Cocaina, sempre peggio

La cocaina rimane popolare, ma la sua qualita' e' patetica. Nel 2013, sullo studio mondiale GDS, essa e' considerata dai consumatori come una droga la cui qualita' peggiora (2,5 su 10). Gli sniffatori francesi gli danno un voto mediocre 3,5/10 e il 70% pensa che la qualita' si abbassi, fatto che comunque non impedisce loro di prenderla. Comparando la qualita', la cannabis e' in testa (7/10), davanti al MDMA, la ketamina, la mefedrina, l'alcool e le amfetamine (da 6 a 7/10).

Le "polveri misteriose" dilagano

Nel GDS 2013, 1 britannico di meno di 20 anni ogni 5, ammette di aver preso una polvere senza sapere che cosa contenesse. "Il rischio di ingerire una sostanza totalmente sconosciuta e' diventato realta'", deplora Winstock. In Francia solo il 3% dice di averla presa. Speriamo che seguano questi consigli: testarla prima, non consumarla da soli, cominciare con un quarto di dose, aspettare due ore prima di riprenderla... e ricordarsi che numerose droghe non sono piacevoli.

I farmaci su ordinazione

"La Francia deve sorvegliare la situazione", dice Winstock. "Per non ritrovarsi nella posizione degli Usa dove, secondo lui, gli oppioidi legali (analgesici) provocano piu' overdosi mortali dell'eroina. Il problema comincia a manifestarsi anche in Europa ed Australia, ma ci mancano dei dati", scrive. Le benzodiazepine (tipo il Valium) sono ugualmente a rischio. Come la codeina, per la quale, in due terzi dei casi, la medicina non ha preavvisato il paziente dal rischio di dipendenza: "Tra il 20 e il 30% dei consumatori, ci sono segnali simili a quelli riscontrati sui consumatori di droghe".

Le droghe illegali e la legge

Il 16% di coloro che hanno risposto (soprattutto i piu' giovani, tra 16 e 24 anni), percentuale che sale a 22 tra i consumatori di cannabis, sono stati arrestati. Il 55% aveva una droga illegale nelle proprie mani, mentre nel 39% dei casi la polizia non l'ha trovata - i fortunati. Il 90% dei fermati ha avuto la confisca della propria cannabis, ma piu' della meta' e' stata rilasciata senza essere perseguita, dopo uno specifico avvertimento a voce. E se un domani si riducesse la penalizzazione? "Per la maggior parte dei consumatori, il proprio consumo non aumenterebbe molto; al contrario i consumatori sarebbero piu' disponibili e comunicare la loro condizione ad amici, alla famiglia, ai servizi sanitari", dice Winstock.

(da un articolo di Michel Henry, pubblicato sul quotidiano Libération del 14/04/2014)