

Bere fino al punto di causare un blackout ha acquisito notorietà nella cultura pop negli ultimi anni. I blackout associati al consumo di alcol possono portare a una compromissione della memoria di eventi accaduti durante l'intossicazione e a un drastico aumento del rischio di lesioni e altri danni. Possono manifestarsi in chiunque beva alcol, indipendentemente dall'età o dal livello di esperienza con il consumo di alcol. In questa scheda informativa, daremo un'occhiata sobria a questa comune ma molto preoccupante conseguenza dell'abuso di alcol.

### Cosa sono i blackout?

I blackout correlati all'alcol sono lacune nella memoria di una persona per gli eventi che si sono verificati mentre era intossicata. Queste lacune si verificano quando un soggetto beve alcol in quantità sufficiente da bloccare temporaneamente il trasferimento dei ricordi da un deposito a breve termine a uno a lungo termine, noto come consolidamento della memoria, in un'area del cervello chiamata ippocampo.

### Tipi di blackout

Esistono due tipi di blackout; sono definiti dalla gravità della compromissione della memoria. Il tipo più comune è chiamato "blackout frammentario" ed è caratterizzato da ricordi discontinui per gli eventi, con "isole" di ricordi separati da periodi di tempo mancanti. Questo tipo viene talvolta definito "grayout" o "brownout".

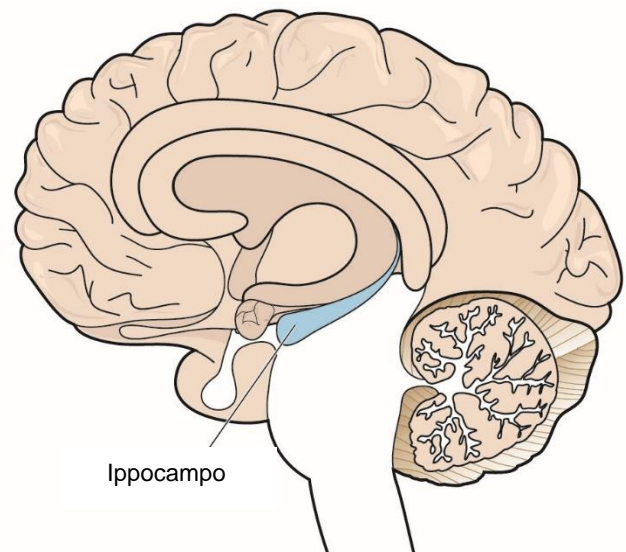
L'amnesia completa, che spesso interessa diverse ore, è nota come blackout "in blocco". Con questa forma grave di blackout, i ricordi degli eventi non si formano e in genere non possono essere recuperati. È come se gli eventi non avvenissero mai.

### Quando si verificano i blackout?

I blackout tendono a iniziare con concentrazioni di alcol nel sangue (Blood Alcohol Concentrations, BAC) pari a circa lo 0,16 per cento (quasi il doppio del limite legale per mettersi alla guida) e superiori. A queste BAC, la maggior parte delle capacità cognitive (ad es., controllo degli impulsi, attenzione, giudizio e processo decisionale) sono significativamente compromesse. Il livello di compromissione che si verifica a BAC così elevate rende particolarmente pericoloso il livello di intossicazione associato a blackout.

I blackout possono verificarsi a livelli molto inferiori di BAC nelle persone che bevono e assumono sonniferi e ansiolitici.

L'abuso di alcol può impedire all'ippocampo di consolidare i ricordi



La ricerca indica che i blackout si verificano con maggiore probabilità quando l'alcol entra rapidamente nel flusso sanguigno, causando un rapido aumento delle BAC. Ciò può accadere se una persona beve a stomaco vuoto o consuma grandi quantità di alcol in poco tempo. Poiché le persone di sesso femminile, in media, pesano meno degli uomini e, chilogrammo per chilogrammo, hanno meno acqua nell'organismo, tendono a raggiungere livelli di BAC di picco più elevati rispetto alle persone di sesso maschile con ogni bevanda alcolica e lo fanno più rapidamente. Questo aiuta a spiegare perché essere di sesso femminile sembra rappresentare un fattore di rischio per i blackout.

Poiché i blackout tendono a verificarsi a livelli elevati di BAC, derivano generalmente da un'abitudine al consumo di alcol, definita come un pattern di consumo che aumenta la BAC di una persona allo 0,08 per cento o superiore. Ciò si verifica generalmente dopo 4 bevande alcoliche per le donne e 5 bevande alcoliche per gli uomini, in circa 2 ore. In effetti, molte persone che vanno incontro a blackout lo fanno dopo aver assunto un comportamento noto come bere intensamente, che è definito come il consumo di alcolici a livelli almeno due volte più alti rispetto alle soglie di consumo di alcolici incontrollato per donne e uomini.

### **I blackout sono un segno di un problema legato all'alcol?**

La ricerca tra studenti universitari e altri giovani adulti ha dimostrato che la frequenza dei blackout predice altre conseguenze correlate all'alcol (come assentarsi dal lavoro o a scuola, la riduzione della media dei voti [Grade Point Average, GPA], ferirsi, andare in pronto soccorso, venire arrestati o altri esiti negativi). Le domande sui blackout durante le visite mediche di routine potrebbero fungere da importante semplice screening per il rischio di danni correlati all'alcol.

I blackout non sono necessariamente un segno di disturbo da uso di alcol, ma sperimentarne uno è motivo di preoccupazione e dovrebbe indurre le persone a considerare il proprio rapporto con l'alcol e parlare con il proprio operatore sanitario del consumo di alcol.

#### **Blackout rispetto a svenimento**

Un blackout non è la stessa cosa di uno "svenimento", che significa addormentarsi o perdere coscienza se si è bevuto troppo.

Durante un blackout, il soggetto è ancora sveglio, ma il cervello non crea nuovi ricordi. A seconda di quanto ha bevuto la persona, è possibile passare da un blackout allo svenimento.

**Per ulteriori informazioni sull'alcol e sulla Sua salute, visiti il sito:**  
<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Aggiornato a maggio 2021