

11 gennaio 2024 14:41

Dry January anche per la cannabis. I vantaggi

di [Redazione](#)

Ormai, la maggior parte ha familiarità con l'idea del Gennaio Secco (Dry January), un mese volontario senza alcol che segue un mese in cui molti bevono più del solito.

L'idea del Dry January è nata nel Regno Unito nel 2012 e da allora è diventata popolare a livello internazionale. Il punto è utilizzare una data sul calendario che tradizionalmente incoraggi i bevitori a impegnarsi per un mese a dare una pausa al proprio corpo e a reimpostare i propri atteggiamenti e abitudini in modo più sano per il resto dell'anno e possibilmente oltre.

Per chi fa uso di cannabis, vale la pena prendere in considerazione anche l'idea di prendersi un mese di pausa, che sia gennaio o meno.

1 su 4 usa cannabis

I canadesi sono tra i maggiori consumatori di cannabis al mondo, soprattutto da quando è stata legalizzata nel 2018. Prima della legalizzazione, circa il 15% dei maggiorenni utilizzava cannabis una o più volte all'anno. Oggi, circa un canadese maggiorenne su quattro fa uso di cannabis una volta all'anno o più, con una concentrazione maggiore tra i più giovani.

La frequenza di utilizzo varia notevolmente, ma esiste un gruppo considerevole di persone che ne fa uso quotidiano o quasi quotidiano: circa il 25%. All'interno di quel gruppo, quasi tre quarti riferiscono di un controllo compromesso sul proprio consumo di cannabis, una caratteristica chiave del disturbo da uso di cannabis, la definizione medica di dipendenza da cannabis.

Sebbene l'uso quotidiano e il disturbo da uso di cannabis non siano identici, l'uso quotidiano è comunque un modo ragionevole per identificare le persone che hanno maggiori probabilità di sperimentare conseguenze negative e che potrebbero trarre beneficio da una pausa.

Al di là della frequenza, la quantità di cannabis che si utilizza e la concentrazione di THC, la componente psicoattiva della cannabis, sono considerazioni importanti nella probabilità di subire danni. Molti dei rischi e dei danni derivanti dalla cannabis dipendono dalla quantità di THC consumata, quindi non è solo una questione di consumarla meno frequentemente.

I vantaggi di un mese senza erba

Un gennaio senza erba potrebbe fare molto più bene di quanto i consumatori di cannabis possano immaginare. Ovviamente va bene qualsiasi mese, ma gennaio è tradizionalmente un periodo di propositi e nuovi inizi, quindi potrebbe essere il momento più naturale per eliminare l'erba.

Sulla base delle prove esistenti, i consumatori abituali di cannabis potrebbero aspettarsi di sperimentare una serie di cambiamenti positivi a livello fisico e di stile di vita dopo una pausa di 31 giorni.

Tra questi:

- **Reimpostare la propria tolleranza alla cannabis.** In risposta al consumo della stessa, il sistema endocannabinoide del corpo si adatta nel tempo, inducendo i consumatori a sviluppare tolleranza. In effetti, per i consumatori accaniti, a questi adattamenti seguono anche spiacevoli sintomi di astinenza, sebbene l'astinenza da cannabis non sia pericolosa per la vita come l'astinenza da alcol. I consumatori potrebbero aspettarsi che prendersi un mese di pausa sia sufficiente affinché il corpo ritorni ai suoi setpoint naturali.
- **Eliminare le ragnatele mentali.** L'uso di cannabis è associato a una riduzione del funzionamento cognitivo, in particolare all'uso pesante e persistente. È stato scoperto che anche brevi pause dalla cannabis riducono le conseguenze cognitive, ed è stato dimostrato che un mese di astinenza riporta il funzionamento cognitivo al livello dei non consumatori di cannabis.
- **Dare una pausa ai tuoi polmoni.** È risaputo che l'inalazione del fumo di cannabis combusto è dannoso per i polmoni in diversi modi, il che potrebbe essere uno dei motivi per cui la cannabis è stata collegata al rischio di infarto e ictus.
- **Sviluppare altre abitudini** e routine che sfruttano una mente più lucida, come lo sport, la lettura e la socializzazione sobria. Un ricco repertorio di attività senza uso di sostanze costituisce un importante contrappeso allo stile di vita.
- **Risparmiare soldi.** La cannabis non è economica e si accumula rapidamente se consumata quotidianamente. Un gennaio senza erba potrebbe far risparmiare centinaia di dollari.
- **Fare il punto per verificare se potresti avere un problema.** Il disturbo da consumo di cannabis è reale e può avere gravi conseguenze. Un mese senza erba può offrire la possibilità di fare un autocontrollo e vedere quanto sia difficile fermarsi. Se smettere per un mese è impossibile (o sembra una tortura), potrebbe essere il momento di parlare con un operatore sanitario. Esistono trattamenti efficaci per il disturbo da uso di cannabis.

È importante sottolineare che molte persone hanno l'autorizzazione all'uso di **cannabis terapeutica** per gestire una varietà di condizioni e questo non vuol dire che tali individui debbano interrompere bruscamente per un mese, proprio come sarebbe avventato raccomandare un'astinenza annuale da colesterolo, pressione sanguigna, ecc. o altri farmaci. Per i pazienti di cannabis terapeutica che ritengono che potrebbe essere utile prendersi una pausa, sarebbe opportuna una chiacchierata con il proprio medico curante o il medico di famiglia.

In conclusione, però, se usi cannabis ricreativa regolarmente, soprattutto ogni giorno, avere un gennaio senza erba potrebbe essere sia positivo per la tua salute sia un buon modo per promuovere altri propositi salutari. Una vera vittoria per tutti.

(James MacKillop - Peter Boris Chair in Addictions Research; Director, Peter Boris Centre for Addictions Research; Director, Michael G. DeGroote Centre for Medicinal Cannabis Research; Professor, Department of Psychiatry and Behavioural Neurosciences, McMaster University - su The Conversation del 10/01/2024)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)