

## ECSTASY, CALA, PASTA, MDMA, MDEA, MDE e MDBD

### La sostanza

Con il nome di "ecstasy" (o cala) sono commercializzate sul mercato nero svariate sostanze derivate sinteticamente dalle anfetamine di qualità, quantità ed effetti molto diversi. Un problema reale è l'incertezza della concentrazione e del dosaggio che varia tra 50 e 250 mg di sostanza attiva pura a seconda del tipo di pillola. Chi consuma pillole non controllate rischia di far da cavia a pericolose sperimentazioni!

Attualmente i prodotti noti con il nome di ecstasy o XTC sono quasi tutti a base di MDMA. L'MDA, l'MDEA e l'MBDB sono parenti stretti dell'MDMA ma si distinguono però per la varietà della percezione dei propri sentimenti e per la forza dei loro effetti empatici e allucinogeni. Mentre le sostanze MDE e MDBD sono pressoché scomparse dal mercato, si stanno diffondendo come "pillole da party" o "ecstasy" altre sostanze quali le pillole thai o il PMA (potenti anfetamine). Attenzione: l'effetto del PMA subentra più lentamente rispetto all'MDMA! Una dose superiore ai 50 mg di PMA può essere molto pericolosa e portare alla morte a causa del forte aumento della temperatura del corpo e della pressione sanguigna!

L'MDMA, solitamente ingerito, viene anche sniffato. In questo caso ricordati le regole del "safer sniffing". La dose massima di MDMA è di 1.5 mg per ogni kg del tuo peso corporeo: se pesi 80 kg, la tua dose massima è quindi di 120 mg (1.5 mg x 80 kg). Nell'urina le tracce d'ecstasy sono riscontrabili per 2-4 giorni.

### Gli effetti

L'ecstasy consente di entrare in sintonia con l'altro stimolando le sensazioni d'intimità e vicinanza, favorisce inoltre il contatto con se stessi facendo riaffiorare ricordi dell'infanzia o facendoti vedere la tua vita da un'angolazione diversa. La combinazione dell'ecstasy con la musica e il ballo favorisce la comunanza con la folla e uno stato euforico. Ci si sente leggeri e spensierati, con una diffusa sensazione di benessere fisico. È possibile sentirsi carichi ed eccitati (con aumento del battito cardiaco e del respiro) e nel contempo profondamente rilassati. La percezione visiva e uditiva risulta alterata. L'appetito scompare. I sentimenti di armonia e di disponibilità verso gli altri predominano sui sensi di angoscia e di aggressività. Gli effetti secondari più diffusi sono: tremore, tensione muscolare, mascelle contratte, eccessi di sudorazione, nausea. In caso di overdose, possono prodursi degli stati allucinatori.

L'effetto della sostanza comincia a farsi sentire dopo 30-60 minuti, ma dipende da cosa si è fatto, bevuto e mangiato prima dell'assunzione. Prima di salire, l'ecstasy può metterci anche un paio d'ore. Durante la salita possono manifestarsi tensione ed incertezza, tuttavia queste sensazioni scompariranno una volta raggiunta la pienezza degli effetti. Dopo 3-5 ore gli effetti diminuiscono, lasciando spazio ad effetti secondari non sempre del tutto piacevoli: mal di testa, spasmi mascellari, crampi, stanchezza, ansia e depressione. Sarebbe bene avere la forza di accettare questo fatto senza cercare di "ricaricarsi" di nuovo. L'assunzione di un'altra pillola, immediatamente dopo il declino dell'effetto della precedente, può causare fastidiosi fenomeni di disorientamento e stati confusionali. L'effetto completo della pillola può essere ottenuto in genere solo dopo una pausa d'assunzione di 4-6 settimane.

Se fai sesso sotto l'effetto di ecstasy dominano le sensazioni tattili, la tenerezza e il desiderio di vicinanza mentre la potenza attiva è talvolta ridotta. Se dovessi avere un rapporto sessuale, non dimenticare mai il preservativo! Per saperne di più leggi anche "safer sex".

### Rischi ed effetti collaterali

Malgrado un consumo frequente, soprattutto in occasione dei party, le intossicazioni da ecstasy sono piuttosto rare. Ciononostante l'uso eccessivo di questa sostanza può provocare danni a breve o a lungo termine, rischiosi per la salute psico-fisica. Già oltre i 200 mg si può osservare un sensibile incremento di brividi, tremori, tachicardia, crampi e nausea.

Le sostanze attive dell'ecstasy provocano un aumento della temperatura del corpo fino a 40-43°C con un innalzamento della pressione sanguigna, mentre l'inibizione dei sistemi d'allarme causata dalla sostanza rende difficile percepire la spossatezza e la sete. Esiste quindi un elevato rischio di disidratazione e di essere vittime di un colpo di calore. Dopo ore di ballo estatico senza un sufficiente consumo di bevande analcoliche, può verificarsi un collasso circolatorio con possibile esito letale.

Nei giorni successivi l'assunzione di ecstasy e specialmente dopo un fine settimana in bianco, si possono accusare depressioni, ridotta capacità di concentrazione, insonnia, inappetenza ossia, in generale, i postumi di un eccesso.

È importante tener conto che dopo una dose media può volerci più di un mese prima che l'equilibrio neurochimico si possa ristabilizzare. La conseguente sovrastimolazione delle cellule cerebrali può provocare problemi psichici. I disturbi della personalità nei consumatori di ecstasy sono frequenti: si passa da momenti d'irascibilità e nervosismo a sintomi più gravi quali depressioni, fobie e manie di persecuzione.

Il consumo di ecstasy può, in casi molto rari, essere all'origine di danni letali agli organi interni. Non si può escludere il rischio di un'insufficienza epatica acuta o cronica e possibili danni ai reni. Non solo! Nelle persone con danni pregressi ma anche in persone sane, un sovradosaggio e il consumo di un mix di droghe

può essere all'origine di un'insufficienza cardiaca. Sono in corso ricerche per appurare un eventuale danno permanente alle cellule nervose del cervello in seguito al consumo prolungato di ecstasy.

Il Ritonavir, un inibitore della proteasi utilizzato per il trattamento dell'infezione dell'AIDS, combinato con MDMA può prolungarne l'effetto con rischio di intossicazione letale. I pazienti che assumono Ritonavir (nome commerciale Norvir) devono evitare in modo assoluto l'assunzione di MDMA e di altri derivati dell'anfetamina.

A causa del rischio di spasmi cardiaci occorre evitare in modo assoluto l'assunzione di simpaticomimetici o betabloccanti dopo il consumo di ecstasy. È molto pericolosa anche l'assunzione successiva all'ecstasy dei medicinali e di antidepressivi.

Il consumo di ecstasy non causa dipendenza fisica. Tuttavia sussiste il rischio di una dipendenza psichica quando la discoteca diventa il centro di ogni interesse, la festa del sabato sera l'unico scopo della tua vita e il solito giro di amici del club la tua nuova famiglia. In questa situazione, farai di tutto per sfuggire alla vita quotidiana che potresti percepire come "grigia" e "monotona", con conseguente perdita di interesse per la scuola, il tirocinio o la professione fino all'abbandono di ogni tua attività. Se dovessi trovarti in questa situazione, è importante parlarne con una persona, se possibile un professionista, che sarà in grado di aiutarti.

### **Safer use**

- Per essere sicuro che le tue cale contengano veramente dell'MDMA, dovresti far analizzare la loro composizione chimica anche se questo è praticamente impossibile.
- Evita di mischiare l'ecstasy con altre sostanze.
- Non assumere ecstasy se soffri di malattie cardiache o ipertensione.
- Non prendere mai l'ecstasy immediatamente dopo mangiato né a digiuno. Per ridurre i rischi è meglio "calare" prima di un pasto leggero e equilibrato.
- Indossa indumenti leggeri che evitano il surriscaldamento del corpo.
- Durante la festa, rinuncia all'alcol e bevi regolarmente acqua, succhi leggeri o tè per evitare la disidratazione (si raccomandano dai 3 ai 5 decilitri all'ora). L'alcol aumenta la produzione di calore e fa aumentare il rischio di un colpo di calore.
- Di tanto in tanto fai una pausa per respirare un po' d'aria fresca e riposati in ambiente rilassato ("chill out").
- Quando gli effetti si esauriscono, devi accettarlo. Non riprendere un'altra pastiglia, rischi solo di vivere delle esperienze spiacevoli.
- L'assunzione di più di 2 dosi durante il fine settimana è inutile, perché la tua neurochimica organica (sintesi della serotonina) deve avere il tempo necessario per reagire nuovamente all'ecstasy.
- Prenditi il tempo per recuperare e fai delle pause durante le quali non consumi (almeno tra le 4 e le 6 settimane).
- L'assunzione di ecstasy durante la gravidanza può danneggiare il feto.
- Se hai intenzione di abbandonare la scuola, il tirocinio o il lavoro chiedi aiuto. Dovresti prima parlarne con altre persone e distanziarti per alcune settimane dalla vita tutta feste e discoteca (anche se potrà sembrarti dannatamente difficile) per riflettere un attimo su te stesso, la tua vita e il tuo futuro.

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>