

- Introduzione
- Che cos'è l'ecstasy?
- Che effetti produce l'ecstasy
- Dosaggio
- Set
- Setting
- Sovradosaggi e complicazioni
- Danni a breve termine
- Danni a lungo termine
- Riduzione del danno
- Integratori
- I mix
- Ecstasy e allucinogeni (acidi e funghetti)
- Ecstasy e alcol
- Ecstasy e cannabis
- Ecstasy e ketamina
- Ecstasy e eccitanti (speed, cocaina, efedrina...)
- Mix della discesa (alcol, ketamina, eroina...)
- Analisi delle sostanze
- Warnings
- Conclusione

Introduzione

L'allarmismo disinformato e scandalistico periodicamente sbattuto in prima pagina dalla stampa a larga diffusione non aiuta a rendere consapevole il consumatore dei rischi che corre facendo uso di ecstasy. Anche nella recente campagna giornalistica del novembre-dicembre 1989 la disinformazione ha regnato sovrana e l'eco dell'emergenza giornalistica si è poi presto spenta alla ricerca di nuovi scoop, lasciando le questioni com'erano o addirittura aggravandole. Il Laboratorio Antiproibizionista del Livello 57 di Bologna, a qualche anno di distanza dalla pubblicazione di un pionieristico millelire sull'ecstasy, ha pensato di riscrivere un testo aggiornato per sottoporlo all'attenzione dei consumatori vecchi e nuovi di questa sostanza. Quel che ci proponiamo con questo testo è niente più che un'informazione corretta e accessibile a coloro che specialisti non sono e che pure si trovano spesso a consumare pasticche.

I casi di morte per ecstasy finora riscontrati in Europa e negli Stati Uniti sono dovuti perlopiù alla manifestazione improvvisa di patologie cardiache latenti, o a sovradosaggi in condizioni di stress fisico e sfavorevoli circostanze ambientali (troppo caldo, troppo freddo, impossibilità di un pronto intervento di soccorso, scarsa sensibilità o conoscenza da parte di chi si trova in presenza di una crisi derivante da abuso...), o ancora al fatto che le pastiglie vendute come ecstasy non contenevano Mdma, ma altre sostanze (vedi i casi recenti del Dxm o del 4-Mta). Molti potevano essere evitati, con l'informazione adeguata dei consumatori e con informazioni attendibili sulle sostanze. Più che le prediche moralistiche che investono il terreno dei valori, sui quali possiamo discutere manifestando le diverse opinioni, ciò che può qualificare un intervento efficace e "laico" è l'informazione e l'analisi delle sostanze. Possiamo agire sulla prima, come intendiamo fare con questo testo, mentre è noto come la seconda sia vietata in Italia da una legge miope, insensata e priva di una qualsiasi capacità di analisi disincantata della attuale situazione del consumo. E' ad una lotta concreta contro i rischi del proibizionismo che dobbiamo ora rivolgerci.

Che cos'è l'ecstasy?

Per ecstasy si intende generalmente Mdma (anche se oggi l'etichetta "ecstasy" ingloba un gruppo di molecole con effetti molto simili: Mda, Mdea, Mbdb), un derivato dell'anfetamina che appartiene alla famiglia chimica delle fenetilamine, brevettata in Germania nel 1913. L'Mdma ha avuto una certa diffusione in America negli anni '60, soprattutto nella pratica psicoterapeutica, sino alla sua messa al bando nel 1985.

In Italia l'Mdma è illegale dal 1989 e ciò significa che da quel momento in avanti viene prodotto e venduto senza alcuna garanzia per chi lo consuma. Nel mercato illegale prospera la vendita di pasticche che contengono altre sostanze al posto di Mdma o assieme a Mdma. E' perciò difficile dire a che sostanza corrisponde una pastiglia venduta come ecstasy. E' questa un'avvertenza da tenere presente: data l'attuale situazione del mercato la conoscenza delle controindicazioni e della tossicità dell'Mdma potrebbe non bastare a limitare il danno dell'assunzione di una pasticca: ogni pasticca sconosciuta va affrontata con cautela.

L'ecstasy è illegale in tutto il mondo, ma i paesi nei quali alcune organizzazioni sono autorizzate ad analizzare le sostanze e a rendere pubblici i risultati riescono a limitare i rischi insiti nella legislazione proibizionista (è il caso di paesi nei quali la legislazione sulle sostanze è più morbida che in altri, come l'Olanda e Svizzera, ma anche di paesi nei quali la legge è estremamente dura, come gli Usa).

In questo testo quando parleremo di ecstasy intenderemo Mdma, ma terremo presente che nella situazione attuale è sempre più raro incappare in pasticche di puro Mdma. E' comunque una leggenda da sfatare che la pasticca contenga veleno per topi, eroina o altre strane sostanze che animano le leggende metropolitane sull'ecstasy. Anche se il rischio è sempre presente, come dimostra il recentissimo ritrovamento da parte della polizia olandese di pillole contenenti stricnina (la cui presenza sul mercato viene messa, tuttavia, in dubbio dalla stessa polizia che pensa piuttosto ad uno "scherzo" di pessimo gusto o ad un avvertimento).

Le analisi compiute all'estero mostrano come le pastiglie vendute come ecstasy contengano prevalentemente Mdma - il che potrebbe non essere vero nel nostro paese - oppure sostanze anfetaminiche, caffeina, efedrina, o altri eccitanti. Di recente negli Usa, ma alcuni casi si sono verificati in Europa, è stato rintracciato Dxm (descritto qui sotto), sostanza che combinata con Mdma produce una miscela estremamente tossica che può condurre alla morte.

Rispetto al periodo della precedente edizione di questo testo (1996) la situazione bolognese del mercato dell'ecstasy è abbastanza mutata. L'ecstasy è certamente più accessibile anche al di fuori dei luoghi canonici del suo consumo - discoteche e rave - al tempo stesso ne è scaduta di molto la qualità. È difficile da stabilire quanto ciò sia da imputare a cambiamenti nelle sue modalità di produzione - il fatto cioè che si moltiplicano laboratori di produzione improvvisati - quanto all'incremento dei soggetti che la distribuiscono - con una minore possibilità di controllo del consumatore sul fornitore -. Quel che è certo è che per cercare di depistare i controlli i "marchi" compaiono e scompaiono con eccezionale rapidità e che ci sono "marchi" utilizzati da

più produttori per cui può capitare che siano contemporaneamente sul mercato diverse “Mitsubishi”, “Mercedes”, “Euro”... (per citare i marchi che negli ultimi mesi hanno avuto particolare fortuna), di qualità molto diversa tra loro. Ciò comporta conseguenze importanti dal lato della prevenzione: se le autorità politiche e sanitarie vorranno perseguire un basilare principio di riduzione del danno che è l’analisi delle sostanze, non saranno assolutamente sufficienti le timide proposte che vengono ora avanzate, di rendere pubbliche le analisi operate dalla polizia sulle pastiglie sequestrate. Questo procedimento renderebbe disponibili i risultati dell’analisi circa due mesi dopo il sequestro, il che, con gli attuali ritmi di ricambio del mercato, significa che i risultati sarebbero disponibili quando le pastiglie sono ormai fuori dal mercato (quando cioè sono già state ingoiate....).

Che effetti produce l’ecstasy

L’Mdma assunto per via orale viene metabolizzato nel tratto gastro-intestinale e raggiunge, attraverso il sangue, il cervello. Qui stimola il rilascio di diversi neurotrasmettitori (serotonina, noradrenalina e dopamina), “messaggeri” responsabili della trasmissione di informazioni e che regolano l’umore e l’attività del corpo. Ma è soprattutto l’azione sulla serotonina, sostanza che governa le nostre emozioni e regola le aree sensoria e associativa del cervello, ad essere responsabile di buona parte degli effetti.

L’ecstasy è un empatogeno: consente di entrare in sintonia con l’altro stimolando le sensazioni di intimità e vicinanza. Sotto l’effetto della sostanza le persone si sentono libere di esprimersi e capaci di muoversi in maniera fluida, accompagnate dall’idea di vivere senza le usuali restrizioni e da un senso di “giustizia” nel dirigere le proprie azioni (tuttavia quel che può essere un senso di sollievo in un ambiente caldo e amichevole può divenire spiacevole in altre circostanze: si può giungere a rimpiangere l’aver rivelato insicurezze e desideri). L’ecstasy inoltre favorisce l’introspezione e il contatto profondo con se stessi: possono riaffiorare ricordi d’infanzia o si può vedere la propria vita da un’angolazione diversa. Chiarezza, beatitudine, illuminazione sono tra gli effetti possibili descritti come più “spirituali”.

La combinazione dell’Mdma con la musica e il ballo può far perdere alcune delle sue connotazioni più “sottili” favorendo invece la comunanza con la folla e uno stato euforico simile alla trance.

Per quanto riguarda gli effetti fisici l’ecstasy riesce paradossalmente a combinare due sensazioni apparentemente contrapposte: è possibile sentirsi carichi ed eccitati (con aumento del battito cardiaco e del respiro) sperimentando al contempo un senso di profonda rilassatezza.

Effetti secondari assai diffusi, poco piacevoli, ma generalmente tollerati dagli utilizzatori, sono: secchezza delle fauci, tremori, tensione muscolare, mascelle contratte, accessi di sudorazione, nausea e crampi.

La direzione dell'esperienza indotta dalla sostanza muta però, talvolta sensibilmente, in funzione di tre diverse variabili: dosaggio, set e setting.

Dosaggio

La dose normale di ecstasy varia tra gli 80 e i 150 mg (circa 1,5 mg per Kg di peso corporeo), ma come per ogni sostanza ciascuno deve cercare di determinare la dose giusta per sé. La quantità di Mdma contenuta in ogni pastiglia varia molto. In Svizzera, ad esempio, dove associazioni come "Eve&rave" sono autorizzate ad effettuare l'analisi delle pastiglie in circolazione e a divulgare i risultati (pubblicati sul loro sito internet all'indirizzo http://www.eve-rave.ch/er_main.htm), tra il 1999 e i primi mesi del 2000 sono state analizzate pastiglie che contenevano Mdma in quantità variabile tra i 30 mg per la più leggera e i 147 per la più potente; ciò significa che quest'ultima pastiglia valeva come 5 della prima. L'impossibilità di determinare in partenza la potenza della pasticca che si sta per ingerire impone molta attenzione, soprattutto quando se ne hanno fra le mani più d'una contrassegnate con marchietti differenti.

L'effetto della sostanza comincia a farsi sentire dopo 30-60 minuti, ma può metterci anche un paio d'ore (molto dipende da cosa si è fatto, bevuto, mangiato prima dell'assunzione): le reazioni sono altamente individuali ed è bene lasciar passare un bel po' di tempo prima di decidere di essere stati "impaccati". Diversamente da altre sostanze psicoattive l'intervallo che separa i primi sintomi dalla fase di picco è estremamente ridotto, mentre come per le altre durante la salita possono comparire tensione ed incertezza, legate alla necessaria ri-sintonizzazione del proprio corpo e della propria mente su un diverso stato di coscienza. Ma non bisogna preoccuparsi: queste sensazioni tendono a scomparire una volta raggiunta la pienezza degli effetti.

L'esperienza può durare dalle 4 alle 6 ore, per lasciare quindi spazio agli effetti secondari, non sempre del tutto piacevoli: mal di testa, crampi, stanchezza, ansia, anche depressione. La causa è da cercare nell'enorme dispendio di energie (fisiche ed emotive) che la "serata" ha richiesto, o nel semplice ritorno alla realtà, che si osserva scolorire poco alla volta e ritornare ai suoi toni consueti.

Gli effetti possono essere protratti nel tempo con una dose aggiuntiva della sostanza una volta che questa abbia raggiunto la sua fase di picco. Ma attenzione: un dosaggio eccessivo (oltre i 200 mg) porta solo a rinforzare e prolungare gli effetti anfetaminici dell'MDMA, mettendosi a rischio di incappare in serie complicazioni, senza invece riattivare la componente più propria dell'ecstasy: l'empatia.

Set

Per set si intende la predisposizione individuale e le aspettative personali nel momento in cui si assume la sostanza. Queste esercitano un'influenza determinante anche nei viaggi con l'ecstasy. Le condizioni psicologiche soggettive al momento dell'assunzione possono contribuire all'esito positivo o negativo del viaggio. Lo stato d'animo, se si è euforici o tristi, influisce notevolmente sull'esperienza, così come le aspettative nei confronti della sostanza, di scetticismo, entusiasmo, fiducia, timore.... hanno effetti importanti sulla qualità del viaggio.

Si potrebbe addirittura rovesciare il luogo comune giornalistico secondo il quale l'assunzione della sostanza sarebbe figlia del disagio: difficilmente una situazione di reale disagio è il presupposto di una esperienza positiva, la disposizione d'animo deve essere buona, il contatto con gli altri fiducioso e disponibile. Se di disagio giovanile si vuol parlare sarebbe insomma meglio cominciare a cercare nelle tante giornate nelle quali l'ecstasy non viene assunta....

Setting

Il setting riguarda l'ambiente esterno, il contesto nel quale si assume la sostanza. L'ecstasy viene assunta in contesti molto diversi tra loro: rave, discoteche, stadi, in casa.

In Italia e negli altri paesi europei si tengono **tekno party** - chiamati anche rave - in capannoni abbandonati, in aree industriali dismesse e riutilizzate per creare luoghi di aggregazione sociale (come i centri sociali italiani), oppure all'aria aperta, soprattutto nella buona stagione. La scena dei party si è via via scomposta in base alle preferenze musicali (in Italia distinguiamo usualmente i tekno party dai goa-trance party) e a ciascuna di esse si associano particolari subculture nell'uso delle sostanze.

Nella **scena illegale** dei tekno party la musica è generalmente contrassegnata da una particolare rapidità di battuta, può svilupparsi con basi ritmiche tratte dalla jungle, oppure con ritmi minimali molto veloci, dominati dalla cassa, oppure ancora con lunghi loop ipnotici che si succedono e accavallano in ambientazioni sonore oscure o industriali. Nei rave illegali il consumo di sostanze è massiccio. In una prima fase l'abbondanza di consumo si accompagnava

ad una discreta informazione sui problemi e le conseguenze dell'uso delle sostanze che era comunque di molto superiore a quello dei frequentatori delle discoteche. In tempi più recenti è mutato un po' il pubblico che frequenta questi party e si è abbassata la capacità di autoregolare i consumi. L'ecstasy viene comunemente combinata con speed, qualche volta Lsd, qualche volta cocaina (di questa sostanza si registra una ripresa di popolarità anche in questi ambienti). La ketamina fino a qualche tempo fa veniva sniffata per chiudere l'esperienza del rave e cambiare setting perché permette di calmare il fisico e continuare il viaggio psichedelico. Più di recente la ketamina è diventata una sostanza utilizzata anche per l'intera notte, tanto da modificare notevolmente il modo in cui si fruisce e si partecipa o, per meglio dire, non si partecipa ad un party. Per attutire il down dell'ecstasy viene usata anche eroina o più semplicemente cannabis o alcool.

Nei **party goa-trance** l'ambiente è meno nichilistico, più colorato, la musica più controllata, meno ipnotica, spesso culla la folla danzante. Si tratta di un setting che permette l'uso di allucinogeni in un quadro più tranquillo di quello dei tekno-party. Più che Lsd nei party goa, accanto all'ecstasy, trovano spazio i funghetti, soprattutto lo psilocibe.

La musica delle **discoteche** è estremamente varia. Per rimanere alla scena di tendenza italiana vi trovano spazio la tekno progressiva e le varie declinazioni della house, ma anche la goa trance. La scena è estremamente diversificata e quindi anche le pratiche di consumo. Le pasticche vi hanno trovato comunque crescente diffusione negli ultimi anni e anche qui è usuale la combinazione con altre droghe chimiche, con la cocaina e soprattutto con l'alcool che viene consumato in misura maggiore rispetto alla scena rave.

Malgrado le droghe da **stadio** per eccellenza rimangono probabilmente l'anfetamina (la cocaina per i più ricchi...), l'alcool (celebri nel consumo massiccio di queste sostanze sono sempre stati gli ultras delle squadre di calcio inglesi) e la cannabis, si registra una sporadica diffusione di ecstasy anche sulle curve dei campi da gioco. L'utilizzo di speed appare comunque più adatto al clima "competitivo" delle dinamiche psichiche attivate da questo tipo di aggregazione.

L'ecstasy viene presa anche in **casa**. Quest'uso, per ovvie ragioni, non è osservabile quanto quello pubblico e si possono perciò immaginare modalità di assunzione molto diversificate. In un contesto più raccolto, lontani dalla folla, dai volumi troppo alti e da luci insistenti è più facile

accorgersi delle qualità empatogeniche della sostanza e direzionarla in modo più creativo. C'è chi va alla ricerca di un uso "rituale" dell'Mdma, individuando percorsi di crescita individuale o collettiva da seguire progressivamente nel corso delle diverse esperienze. Altri, invece, forti del senso di potenza creativa che può indurre l'ecstasy e spinti da un desiderio di sperimentazione, preferiscono lanciarsi in attività artistiche come la pittura o la scrittura automatica. Non è infrequente poi il consumo domestico in coppia, anche se in questi casi è utile essere particolarmente cauti: si possono avere ripercussioni importanti sulle relazioni o alimentare sogni che non hanno ormai più nulla a vedere con la realtà e che si nutrono soltanto del consumo di ecstasy. Vi è insomma il rischio di un down emotivo e di una pesante disillusione al termine dell'esperienza.

È possibile anche un uso giocoso dell'Mdma, in cui dare voce al lato bambino, permettendosi di godere del proprio stupore, del piacere della manipolazione, delle infinite scoperte che, con la disposizione giusta, possono schiudersi di fronte a occhi "nuovi".

Vi sono numerose testimonianze di una certa diffusione dell'ecstasy anche in **luoghi di ritrovo giovanile** che non hanno alcun rapporto con i consueti setting di consumo. Nei pub e in altri locali di ritrovo serale l'ecstasy viene consumata in compagnia. E' una modalità di consumo che si espone a diversi rischi. Anzitutto è "naturalmente" associata all'alcool, dato il luogo in cui viene consumata, e poi, il consumo slegato da eventi che hanno una loro periodicità non frequente nel tempo - come ad esempio i rave - favorisce un uso continuativo che finisce con l'essere inevitabilmente dannoso dal punto di vista fisico e psichico.

Sovradosaggi e complicazioni

L'esperienza con un empatogeno è generalmente "facile", poiché non passa necessariamente – al contrario degli psichedelici classici – attraverso il dramma della destrutturazione dell'Io. Incidenti di carattere psichico, con dosi normali della sostanza, sono piuttosto rari. D'altro canto, questa medesima "facilità" di gestione dell'esperienza è una delle cause dell'abuso, ed è in questi casi che iniziano i veri guai.

La differenza tra uso e abuso dipende non solo dalla quantità di sostanza assunta in una singola esperienza, ma anche dal tempo che intercorre tra un'esperienza e la successiva. Dosaggi troppo elevati (abuso acuto), come una frequenza eccessiva nell'assunzione della sostanza (abuso cronico) possono provocare danni a breve o lungo termine, entrambi comunque rischiosi per la salute psico-fisica dell'individuo.

Danni a breve termine

Nel caso dell'MDMA esiste una soglia ottimale nel dosaggio, superata la quale non si notano miglioramenti apprezzabili degli effetti ed il rapporto costi-benefici diventa sempre più svantaggioso per il consumatore. Già oltre i 200 mg si può osservare un sensibile incremento degli effetti collaterali: brividi, tremori, tachicardia, crampi, nausea.

Come se non bastasse, in situazioni affollate, affaticati dalle molte ore di ballo, bevendo poca acqua – e quindi senza contrastare la disidratazione tipica di tutte le sostanze anfetaminiche – si fa concreto il rischio del “colpo di calore” (ipertermia maligna): in poco tempo la temperatura corporea può raggiungere i 40-43°C con un contemporaneo innalzamento della pressione sanguigna, mentre l'inibizione dei sistemi d'allarme rende più difficile accorgersi di quello che sta succedendo.

Dato che l'ecstasy viene assunta perlopiù da soggetti giovani, questi potrebbero non essere a conoscenza di specifiche patologie cardio vascolari che possono venire accentuate dal consumo di Mdma (e di altre anfetamine). Anche chi soffre di alta pressione consumando ecstasy si espone a rischi di complicazioni cardiache che in qualche caso hanno condotto alla morte. E' quindi importante avere una consapevolezza del proprio stato di salute. Dato che le reazioni sono estremamente soggettive e che un controllo medico mirato è reso difficile dal regime proibizionista, occorre saper ascoltare il proprio corpo e le modificazioni che esso subisce per capire quali sono i propri limiti. L'imitazione del comportamento di altri potrebbe essere estremamente nociva per voi stessi. Evitate, insomma, la “gara” nel consumo di pasticche, pratica davvero poco appropriata per una sostanza che - quando si tratta davvero di Mdma e non di anfetamina o altri eccitanti - trova la giustificazione del proprio uso nell'empatia e nella dolcezza, nella valorizzazione delle esperienze estetiche e nello scambio con gli altri, e non in quella logica quantitativa e performativa che è invece propria del quotidiano lavorativo.

Danni a lungo termine

Un ordine di problemi diverso dipende dall'eccessiva frequenza con cui i consumatori assumono la sostanza (abuso cronico): l'ecstasy è diventata per molti un appuntamento settimanale, ma nessuno sa dove possa portare questa abitudine. L'abbiamo già detto: l'Mdma agisce favorendo il rilascio di serotonina in quantità superiori alla norma provocando quindi un abbassamento del suo livello al termine dell'esperienza; ma l'intervallo di tempo necessario per il riequilibrio fisico, in particolare quello neurochimico, non è certo di una settimana: dopo una dose medio-robusta può volerci più di un mese prima di tornare alla normalità. Il mancato rispetto di questi

tempi e la conseguente sovrastimolazione delle cellule cerebrali a lungo andare possono provocare l'insorgere di disfunzioni nel sistema neurochimico e conseguenti problemi psichici: chiedere di continuo nuova serotonina a depositi ormai vuoti non può che danneggiare il loro normale funzionamento.

Inoltre, la tolleranza che si sviluppa nei confronti della sostanza in seguito ad un uso troppo assiduo, l'incapacità di tornare a provare le sensazioni delle prime volte, può spingere ad eccedere con le dosi, sperando di rimettere in moto un meccanismo che sembra essersi inceppato. E il circolo si chiude: è qui che l'ecstasy diventa un rischio, perdendo i tratti che ne fanno una sostanza ricreativa per vestirsi dei pericoli di una droga dagli effetti imprevedibili.

L'effetto problematico più diffuso consiste in tutto un insieme di disturbi della personalità: si va da momenti di irascibilità e da un aumentato nervosismo a sintomi più gravi quali stati depressivi, fobie, manie di persecuzione. Oltretutto, spesso non si riesce (o non si vuole) risalire alle cause di questi cambiamenti nell'umore e nella personalità, impedendo quindi di autoregolarsi diminuendo i consumi: gli episodi di nervosismo o di depressione si presentano abitualmente al di fuori della pista da ballo, durante la settimana scolastica o lavorativa e per questo diventa più difficile associarli al consumo di empatogeni, attribuendoli invece ai problemi di sempre.

Comunque, come abbiamo già ricordato, nessuno sa fino in fondo quali siano davvero i danni provocati dall'ecstasy sul lungo periodo. Esperimenti condotti sui topi mostrano il prodursi di danni che per l'uomo potrebbero risultare permanenti, ma occorre dire che sono stati condotti con somministrazioni ripetute di dosi che - fatte le debite proporzioni - potrebbero corrispondere a circa 8/15 pastiglie per l'uomo: assunzioni di tali quantità, ammesso che esistano, sono estremamente rare. Gli scienziati rimangono tuttavia divisi: da un lato chi si attiene ai risultati delle analisi condotte finora lascia aperta la risposta al quesito sui danni a lungo termine, dall'altro c'è chi ritiene che la distruzione degli assoni e l'alterazione del sistema serotoninergico possa condurre a patologie - quali la demenza - che possono insorgere anche ad anni di distanza da un periodo di consumo intenso della sostanza. Quest'ultima ipotesi non è tuttavia sorretta da adeguate esperienze cliniche e rimane perciò speculativa.

E' probabile che novità su questo tema possano provenire nei prossimi anni dalla Svizzera, paese nel quale l'Mdma è stata declassata dalla categorie delle droghe pesanti a quella delle droghe leggere e nel quale è stata autorizzata la ripresa dell'impiego dell'Mdma in psicoterapia. Il controllo medico e la sicurezza sulla purezza della sostanza permetteranno di fornire dati più attendibili di quelli attualmente disponibili.

Riduzione del danno

Alcune semplici avvertenze

Per ridurre i possibili danni di eccessive assunzioni è importante tenere presenti alcune regole, soprattutto se ci si trova in ambienti caldi, dove si balla:

- evitare la contemporanea assunzione di alcool;
- riposarsi e rinfrescarsi periodicamente non appena ci si sente stanchi;
- bere acqua con continuità dopo che si è assunta la sostanza per contrastare l'effetto di disidratazione;
- usare indumenti leggeri che non favoriscano il surriscaldamento del corpo.

Integratori

Dopo una nottata in ecstasy, per via dello stress a cui si è sottoposto il proprio fisico, è bene ricorrere ad alcuni integratori allo scopo di rigenerare 'il carburante' che si è consumato. L'assunzione di MDMA provoca in particolare il rilascio di una gran quantità di serotonina e di conseguenza una volta sceso l'effetto ci si ritrova con i serbatoi a secco. La serotonina è un neurotrasmettitore con importanti effetti sull'umore: rilassamento, socievolezza, tranquillità. La carenza di serotonina è responsabile di quella sensazione di svuotamento e depressione avvertita l'indomani dell'assunzione e che talvolta si protrae per alcuni dei giorni successivi soprattutto quando il consumo di ecstasy comincia a diventare frequente (tenendo presente che un consumo settimanale è già da considerarsi frequente). Per i cinque sei giorni successivi al consumo di ecstasy, può essere allora utile assumere delle compresse di triptofano, un amminoacido a partire dal quale il nostro organismo 'costruisce' la serotonina, ossia un precursore di quest'ultima. In Italia il triptofano, come in genere tutti gli integratori alimentari, è acquistabile in farmacia come prodotto da banco, cioè senza necessità di prescrizione medica. Il più diffuso è il "Promelatonin" che contiene 175mg di triptofano, niacina (vitamina B3) e magnesio, se ne assumono due compresse prima di coricarsi. Per innalzare il livello di serotonina presente nel cervello è importante, inoltre, una dieta ricca di carboidrati piuttosto che di proteine al fine di consentire il passaggio di una maggior quantità di triptofano nel cervello.

L'assunzione di ecstasy ha tra i suoi effetti secondari la perdita di una gran quantità di liquidi e di rendere difficoltoso per i reni riciclare preziosi sali minerali - specialmente calcio, magnesio e

potassio - dall'urina. È importante, dunque, rimpiazzare questi ultimi con appositi integratori minerali. Il calcio e il magnesio, in particolare, sono utili a rilassare la muscolatura aiutando a sciogliere l'eccessiva tensione prodotta dall'Mdma. La loro carenza può inoltre essere in parte responsabile dell'irritabilità e dell'agitazione che molti sperimentano dopo una notte con l'ecstasy. La dose giornaliera di magnesio consigliata è 400-800mg mentre quella di calcio è di un 1gr circa. Due prodotti disponibili sono la "Magnesia bisurata" prodotta dalla Whitehall (magnesio) e il "Sedocalcio" della Deca (calcio). Se li si assume contemporaneamente calcio e magnesio competono per essere assorbiti dallo stomaco e vengono assimilati in minor quantità. È bene quindi prenderne uno al mattino e l'altro prima di coricarsi. Il potassio è disponibile come sostituto del normale sale da cucina. Mezzo cucchiaino da caffè al giorno è sufficiente a rimpiazzare quello che si è perso. Se si ha in mente di calarsi dell'ecstasy di sabato è il caso di cominciare a prendere i sali minerali fin dal giovedì e continuare fino al lunedì, compreso il giorno del party.

Per finire è consigliabile anche ricorrere a degli integratori vitaminici, anche in questo caso nei giorni immediatamente precedenti e successivi all'assunzione di Mdma. In particolare vitamina C (Cebion) e il complesso B (tavolette che contengono tutte le diverse vitamine appartenenti al gruppo B nel giusto dosaggio necessario alla dieta umana). Come il triptofano, le vitamine sono acquistabili in farmacia senza bisogno di ricetta.

Se non si vogliono acquistare più prodotti, per farne poi un uso combinato, esistono degli integratori completi come il "Neovita", il quale contiene, tra le sostanze citate, magnesio, triptofano e vitamine del complesso B (i dosaggi dei singoli principi attivi sono più bassi ed è necessario assumerne più compresse). Esistono infine "After E" o "Prep&Repair", prodotti al momento difficilmente reperibili in Italia, studiati appositamente per il riequilibrio del fisico dopo l'assunzione di ecstasy.

I mix

I rischi a cui vanno incontro i consumatori di ecstasy non dipendono solo dal suo abuso. In discoteca o nei rave molti danni li fa l'abitudine di abbinare alla pasta (o alle paste) un bel po' di altre droghe, spesso senza conoscere l'effetto del mix o senza rendersi conto di aver mischiato (l'aver preso una pasticca può far passare in secondo piano le molte bevute o i tiri di canna).

Se molte delle combinazioni sono altamente dannose, tutte richiedono una forte dose di consapevolezza: è facile che l'eccitazione e l'euforia che accompagnano l'esperienza in Mdma conducano a fare scelte avventate e a sottovalutare i rischi di ogni nuova assunzione.

Conoscere a fondo le singole sostanze prima di associarle è un principio che va sempre rispettato e può evitare di commettere errori troppo grossi, ma chi decide di avventurarsi in un'esperienza con più droghe diverse non può comunque sapere fino in fondo a cosa sta andando incontro: se gli studi sulle complicazioni legate all'abuso di ecstasy sono scarsi e non hanno portato a risposte certe, quelli sui mix sono del tutto inesistenti.

Ecstasy e allucinogeni (acidi e funghetti)

Questo mix, che mira ad abbinare gli effetti empatogeni dell'Mdma a quelli psichedelici, viene sperimentato per ragioni diverse a seconda degli ambiti: nella scena dei rave illegali e dei goa-party è affrontato soprattutto per "colorare" l'esperienza con l'ecstasy e, nel caso dell'Lsd, prolungarne la durata, ma è facile che venga tentato anche allo scopo di prevenirsi dai bad trip approfittando della disposizione d'animo positiva a cui conduce l'Mdma per cominciare un viaggio con uno psichedelico.

Se avvicinare le due classi di sostanze non sembra incrementarne la tossicità, il loro abbinamento non è esente da rischi. L'esperienza con gli acidi o i funghi è ben più drastica ed impegnativa rispetto a quelle con gli empatogeni e se dal mix possono venire amplificati gli aspetti introspettivi ed allucinatori dell'Mdma, sarà soprattutto la "gestibilità" del viaggio ad essere compromessa.

In questo caso più ancora che negli altri è bene conoscere in anticipo gli effetti delle due sostanze prese singolarmente per non ritrovarsi, senza averlo voluto, di fronte a situazioni difficili da affrontare e che possono rendere più complicato il ritorno all'assoluta normalità.

Un ultimo avvertimento riguarda invece i tempi dell'esperienza. Un acido può durare più di dieci ore (durata che non sempre si accorda con i normali ritmi del sabato sera), quindi, prima di cominciare il viaggio, conviene farsi bene i conti per non ritrovarsi nel pieno degli effetti con la musica spenta e la macchina da guidare fino a casa.

Ecstasy e alcol

Questo mix riesce ad essere insieme tra i più diffusi e i più pericolosi. L'Mdma, come l'anfetamina, ha la capacità di coprire molti degli effetti dell'alcol, facendo perdere il conto delle bevute: ci si crede inattaccabili e si può arrivare a mandar giù, senza avvertire i sintomi della

sbornia, quantità di birra, vino, superalcolici, che, senza una pasta sotto, atterrebbero chiunque. Inoltre, l'amplificazione sensoriale procurata dall'ecstasy può rendere estremamente piacevole sentire liquidi scendere giù per la gola e diventare una ragione in più per continuare a bere.

Anche se gli effetti possono sembrare attenuati, l'alcol non smette per questo di agire sull'organismo, causando diversi ordini di complicazioni:

- sia l'alcol che l'ecstasy provocano disidratazione e la dispersione di liquidi determinata da un consumo misto mette a dura prova il fisico, aumentando i rischi di surriscaldamento;
- la fase di smaltimento è resa più difficile e faticosa a causa di un sovraccarico del fegato;
- durante la discesa, con la scomparsa degli effetti dell'ecstasy, le bevute della serata cominciano a farsi sentire, amplificando i lati più spiacevoli del down: emicranie, crampi, senso di stordimento.

Ecstasy e cannabis

Non si registrano particolari problemi nell'uso combinato di ecstasy e cannabis. Generalmente chi fuma erba e haschisch lo fa anche dopo assunzioni di ecstasy. Chi non è un fumatore abituale capita che usi la cannabis come "attivatore" della dinamica psichedelica dell'Mdma, anche se ciò contribuisce a spegnere quella fisica. Le esperienze in proposito segnalano come l'assunzione di ecstasy dopo abbondanti fumate renda più blandi gli effetti dell'Mdma, mentre fumare dopo che si è preso l'ecstasy, in particolare con erba ad alto contenuto di thc, potenzia la psicoattività della sostanza.

Ecstasy e ketamina

La Ketamina è un anestetico generale che a dosaggi subanestetici diventa una sostanza allucinogena molto potente. Malgrado gli effetti della ketamina siano abbastanza brevi (40/60 minuti) è meglio non sottovalutare la potenza psichedelica di una dose consistente (quando cioè si superano i 150 mg di assunzione nasale. Negli ultimi anni si è registrata la diffusione della ketamina, in combinazione con ecstasy, speed, (trittico) o altre sostanze, anche nei rave e nelle discoteche. Se in una prima fase ciò serviva perlopiù ad accompagnare la discesa dell'ecstasy, sfruttando gli effetti psichedelici e di rilassamento della ketamina, è sempre più diffuso un uso prolungato che si estende nel corso della notte. Se assunta da sola e in modo controllato, la ketamina non è una sostanza pericolosa, mentre nulla si sa dei danni che potrebbe provocare in combinazione con Mdma o altre sostanze. Quello che si può dire è che è consigliabile essere a stomaco vuoto quando si assume ketamina, occorre ripararsi dal freddo, avere un posto il più

possibile confortevole (con alti dosaggi si può perdere facilmente l'equilibrio), evitare di immergersi in acqua (i casi di morte provocati indirettamente dall'assunzione di ketamina sono stati casi di annegamento) perché la perdita di coscienza potrebbe condurre all'annegamento. Recenti ricerche condotte sugli animali fanno sospettare possibili danni cerebrali connessi all'uso prolungato di dissociativi.

Ecstasy e eccitanti (speed, cocaina, efedrina...)

L'abbinamento è particolarmente diffuso in ambienti in cui sono richieste alte prestazioni, quando si vuole spingere il corpo al massimo per resistere ai ritmi della serata. Tuttavia tirare coca o anfetamina dopo una pasta significa uccidere gli effetti empatogeni dell'Mdma, sottoporre il proprio fisico a stress eccessivi e rischiare di perdere lucidità e autocontrollo.

Ecstasy, efedrina, coca, speed provocano tutti un aumento del battito cardiaco e del respiro: accoppiare tra loro queste sostanze significa sovraccaricare il proprio organismo esponendosi a rischi di cui si ignora la portata.

Mix della discesa (alcol, ketamina, eroina...)

La discesa dell'ecstasy, soprattutto di molte dosi, è brusca e può comportare una fase depressiva e di "disagio mentale" difficile da sopportare. Per questo motivo, durante il down, i consumatori ricorrono ad alcune sostanze per coprire gli effetti residui dell'ecstasy e ridurre le sensazioni più spiacevoli. In questo caso non si nota una vera e propria interazione fra l'ecstasy e le sostanze abbinate, ma sono queste ultime ad avere il sopravvento. Molte sono le possibilità a cui si può ricorrere, alcune delle quali estremamente pericolose (nessuna di queste va messa in pratica se ci si deve accingere ad attività che richiedono un adeguato livello di vigilanza, in particolare la guida): alcuni consumatori ad esempio ingeriscono un'ultima grossa quantità di alcol con l'effetto ricercato di "spegnere" la mente e cadere nel sonno; altri, in particolare negli ambienti dei rave, assumono ketamina per continuare il viaggio mentale addormentando il corpo. Altri ancora hanno trovato come soluzione l'assunzione di psicofarmaci sedativi come il valium (tra tutte sembra la soluzione più "pacifica" anche se quella attuata più raramente in quanto è necessaria una ricetta medica per accedere a questa classe di farmaci). Infine c'è chi ricorre addirittura all'assunzione nasale di eroina. In questi ultimissimi anni prende sempre più corpo una nuova tipologia ----di---- eroinomane proveniente dall'ambiente delle neurodanze. Questa "soluzione" al problema del down è la più pericolosa in quanto "aggancia" il consumatore a un'altra droga, l'eroina, questa sì assuefattiva.

Analisi delle sostanze

Uno dei tanti paradossi del proibizionismo è quello che rende impossibile l'analisi legale delle sostanze in commercio sebbene questa sia riconosciuta universalmente come un'efficace strategia di riduzione del danno. Esistono in commercio dei kit per testare le sostanze, questi non danno purtroppo risposte esaurienti sul contenuto delle pastiglie, ma possono aiutare a guidare il consumatore a riconoscere la presenza di Mdma, speed, lsd, Dxm, 2-CB nella pillola, o ad individuare i "pacchi".

Effettuare un test è molto semplice: basta grattare un po' di polvere dalla pasticca e versare una goccia del reagente, che assume una colorazione diversa a seconda della sostanza individuata, colorazione da confrontare quindi con la tabella allegata al test. È bene effettuare il test su una superficie bianca (un piattino va più che bene) e ben illuminata per riconoscere con precisione il colore.

Altre sostanze emergenti

Il **ghb** (con un dosaggio variabile fra 0.75 e 1.5 grammi) induce un intenso stato di rilassamento e tranquillità accompagnato spesso da una leggera euforia. Ansia e inibizioni tendono a dissolversi in una sensazione di calore emotivo e sonnolenza piacevole senza gli effetti collaterali del giorno dopo tipici di altre droghe rilassanti come l'alcol. Un altro effetto, del tutto soggettivo ma riferito frequentemente al punto da essere determinante nel ricercare la sostanza, è la sua azione afrodisiaca (molto accentuata anche nelle donne): disinibizione, aumento del piacere tattile, della capacità erettiva maschile e incremento dell'intensità dell'orgasmo. Gli effetti cominciano a farsi sentire circa venti minuti dopo l'assunzione e durano tra le due e le tre ore. È altresì possibile prolungarli con assunzioni successive. Il ghb è una di quelle sostanze i cui effetti variano sensibilmente con l'aumento della dose. Un aumento eccessivo può portare, dopo una iniziale intensificazione degli effetti, vertigini, capogiri, stordimento, fino a indurre sonno profondo. Il passaggio dalla veglia al sonno (con un dosaggio attorno ai 2.5 grammi) può essere repentino. È bene, se si intendono provare dosi alte, essere seduti su un divano o sul letto perché facilmente si perderà il controllo del proprio corpo col rischio di cadere, la qual cosa potrebbe peraltro destare preoccupazione in chi vi sta attorno se non è a conoscenza di questo effetto ipnotico della sostanza. Anche in questo caso la durata è di un paio d'ore.

Il ghb si presenta sotto forma di polvere o diluito in acqua (tanto da essere stato battezzato ecstasy liquida). Bisogna stare molto attenti quando lo si beve se non si conosce la provenienza e non si può essere sicuri del fattore di diluizione. L'effetto indotto potrebbe essere sostanzialmente diverso da quello ricercato con seri rischi di overdose. Da non associare ad alcol, benzodiazepine (ansiolitici o ipnotici) né oppiacei (oppio, eroina). Alcuni casi di uso giornaliero e molto prolungato nel tempo della sostanza hanno portato a dipendenza fisica. Il ghb è illegale in Italia dalla fine del 1999.

Il **2ct7** è una fenetilamina di sintesi piuttosto recente. I suoi effetti sono solo in parte paragonabili a quelli dell'ecstasy. Benessere fisico, calore, un senso di rilassatezza e carica allo stesso tempo. In effetti non si tratta di un empatogeno ma di un vero e proprio psichedelico da molti accostato al più noto 2cb se non alla mescalina sintetica. Il viaggio che induce non presenta particolari problemi di gestibilità. Non si osservano sostanziali cambiamenti nei propri schemi di pensiero e non si verifica quasi mai di perdere lucidità (almeno mantenendosi ad un livello medio di circa 20-25 mg). È stato anzi riferito spesso un senso di piena padronanza di sé con la possibilità di “uscire” e “rientrare” nel viaggio a proprio piacimento. Per quanto riguarda l'aspetto “visivo” del viaggio, vengono riferite brillantezza dei colori, persistenza prolungata delle immagini quando si chiudono gli occhi, forme e strutture geometriche anche molto complesse, e una certa capacità di ricondurre le proprie visioni interiori a quelle indotte da altre sostanze che si conoscono (tipo lsd o funghetti). Netto l'aspetto sinestetico (fusione tra sfere sensoriali diverse per cui ad uno stimolo, generalmente uditivo, corrisponde una sensazione visiva o tattile ecc.) soprattutto fra udito e tatto tanto da aver portato qualcuno a parlare di “musica incarnata”, vissuta sulla propria pelle e, più in generale, di una grande esperienza erotico-sensuale (in senso pieno). Il 2ct7 è disponibile in cristalli bianchi puri (è necessario avere in questo caso bilance di precisione per dosarlo) o in pasticche da 8 mg ciascuna. Il dosaggio va dai 20 ai 40 mg (anche se alcuni consumatori sono particolarmente sensibili anche a 10 mg, motivo per cui è bene cominciare con dosi basse quando si intenda provarlo per la prima volta). La salita può essere avvertita dopo circa un'ora (con possibilità di una leggera nausea e/o tremori che tendono però a scomparire in poco tempo) e gli effetti pieni si raggiungono dopo più di due ore. La durata del viaggio varia sensibilmente da persona a persona con un tempo compreso fra le 8 e le 15 ore. Non è facilmente reperibile in Italia.

Warnings

Negli ultimissimi anni il mercato dell'ecstasy si è fatto più rischioso a causa della comparsa di alcune sostanze spacciate per MDMA (se non addirittura per una sua versione potenziata) o che, se prese in combinazione con essa, possono produrre complicazioni assai pericolose e in alcuni casi condurre alla morte.

I **MAOI (MAO inibitori)** sono una classe di sostanze che bloccano l'azione del MAO, un enzima presente nello stomaco che ha la funzione di metabolizzare alcune molecole tra cui la serotonina e la noradrenalina. Il loro livello nell'organismo aumenta a causa dell'assunzione di Mdma diventando quindi pericolosamente alto in presenza di un MAOI. L'eccesso di noradrenalina (il cui rilascio è provocato anche dall'assunzione di altri stimolanti come anfetamina, cocaina ed efedrina) può portare ad una crisi ipertensiva con aumento della pressione sanguigna anche oltre i 180, del battito cardiaco che può superare i 100bpm e forte mal di testa; l'eccesso di serotonina porta ad una sindrome serotoninergica i cui sintomi includono nausea, vomito, perdita di conoscenza e della memoria, aumento della pressione sanguigna e del battito cardiaco.

Sono MAOI alcuni farmaci antidepressivi (è bene chiedere informazioni precise al proprio medico qualora si sia sottoposti a un trattamento con questo genere di farmaci) e certe piante psicoattive, quali la ruta siriana o peganum harmala (sono l'armina e l'armalina presenti nei suoi semi ad essere MAOI), che ha cominciato a diffondersi sul mercato del divertimento per la sua capacità di amplificare di molto l'effetto di funghetti e Lsd.

Il **Dxm (destrometorfano)** è un analogo sintetico della morfina usato in medicina come sedativo della tosse. Nonostante la somiglianza in termini di struttura chimica gli effetti che produce sono assai diversi da quelli degli oppiacei e molto variabili in relazione alla quantità assunta. Si passa da un effetto stimolante ed euforizzante (circa 150mg) ad un senso d'ubriachezza con difficoltà di coordinamento motorio sempre maggiore (circa 400mg), all'insorgere di uno stato allucinatorio simile in qualità all'attività onirica (circa 850mg), fino alla dissociazione piena fra mente e corpo assai vicina a quella indotta da un dosaggio pre-anestetico di ketamina (circa 1100mg) ma di durata di gran lunga superiore (circa sei ore). Usato per trent'anni in ambiente underground, soprattutto dai punk inglesi, ha cominciato di recente a diffondersi tra i liceali americani. In questi ultimi mesi sono state sequestrate sul mercato americano ed anche inglese numerose pasticche contenenti Dxm e spacciate per ecstasy. È necessario stare molto attenti dal

momento che gli effetti ottenuti sono assai diversi da quelli attesi e l'aumento di dosaggio al fine di prolungarli o amplificarli li farebbe invece variare drasticamente. A dosaggi superiori a 1,5 grammi si rischia l'overdose. Molto pericolosa l'associazione con vera ecstasy o con MAO inibitori.

Al centro dell'attenzione per la sua elevata tossicità la **4-Mta (4-metiltioanfetamina)** è stata recentemente messa fuori legge dal governo italiano. Grandi quantità di pasticche contenenti 4-Mta e Mdma sono state sequestrate in Europa, con l'Inghilterra al primo posto ma anche la Svizzera e l'Italia. Conosciute sulla piazza col nome di "flatliner" queste pasticche sono un mix assai pericoloso: la 4-Mta infatti, oltre a indurre il rilascio di una grande quantità di serotonina (cosa che fa già di per sé l'Mdma), è un potente MAO inibitore e di conseguenza se già pura può essere dannosa, l'effetto in combinazione con altri stimolanti (che è poi la forma con cui è immessa generalmente sul mercato) è decisamente tossico con seri rischi di crisi ipertensiva. Gli effetti peraltro sono stati descritti da alcuni consumatori come poco 'interessanti': stimolazione anfetaminica a tratti sgradevole ed empatia quasi assente. Decisamente da evitare.

Conclusione

Con tutto ciò speriamo di avere dato alcune indicazioni di base per evitare quegli inconvenienti che, come abbiamo mostrato, possono derivare da un uso poco consapevole di ecstasy. Rimane il fatto che la decisione di assumere qualsiasi sostanza è pertinenza di ciascun singolo individuo e che questi si assume interamente i rischi che la sua scelta comporta.

Il Cd rom allegato offre la possibilità di consultare off line alcuni dei più informati siti dedicati all'informazione sulle sostanze (aggiornati al maggio del 2000). Per saperne di più è utile consultare anche i libri N. Saunders, *E come Ecstasy*, (Feltrinelli, 1995) di G. Amendt, *Le nuove droghe*, (Feltrinelli, 1998) e la sezione empatogeni, curata da Lucio Gamberini, nel volume di G. Samorini, *Allucinogeni, Empatogeni, Cannabis. Bibliografia italiana commentata*, (Grafton 9, 1998).