

Esistono rimedi italiani per l'*hangover*?

Kevin De Vecchis

PUBBLICATO: 7 MARZO 2022

Quesito:

Alcuni lettori ci chiedono se esiste nella nostra lingua un'alternativa alla parola inglese *hangover*.

Esistono rimedi italiani per l'*hangover*?

Il sostantivo *hangover*, dal verbo *to hang* nel significato di 'to be or remain in dubious suspense; to be doubtful or undecided' ['essere o rimanere in una dubbiosa incertezza; essere dubbioso o indeciso'] (OED) a cui è stata aggiunta la preposizione *over*, è un termine di origine angloamericana, la cui prima attestazione risale al 1894 con il significato di 'a thing or person remaining or left over; a remainder or survival, an after-effect' ['una cosa o una persona rimasta o avanzata; un residuo o una sopravvivenza, un effetto collaterale'] (OED). Già nel 1904, nel *Foolish Dictionary* di Gideon Wurdz, il termine compare con il significato odierno di 'the unpleasant after-effects of (esp. alcoholic) overindulgence' ['gli spiacevoli effetti collaterali degli stravizi, specialmente alcolici'] (OED), mentre nel 1934 in *A puzzle for fools* di Patrick Quentin si attesta anche l'aggettivo *hang-overish* 'somewhat affected by a hangover' ['in qualche modo affetto da un hangover'] (OED).

La parola *hangover* è entrata anche in italiano. È registrata, infatti, nel GRADIT (che la ritiene termine specialistico del linguaggio medico) e nel *Supplemento 2009* del GDLI (da segnalare, invece, l'assenza nello *Zingarelli 2021*, nel *Devoto-Oli 2021* e nel *Vocabolario Treccani*) come sostantivo maschile invariabile con il significato pressoché identico a quello inglese: 'effetto postumo di un'eccessiva ingestione di alcool o sedativi'. Il GDLI riporta come prima attestazione dell'anglicismo quella in un articolo apparso sulla "Repubblica" nel 1986:

Che cosa ci fa Jane Fonda in un letto sconosciuto, con una ragnatela di rughe sulla bella faccia che già fu di papà Henry Fonda, l'**hangover** dipinto negli occhi, i capelli tinti con la ricrescita visibile e un cadavere accanto [...]? (Irene Bignardi, *Un'assassina Jane Fonda o è soltanto ubriaca*, 31/12/1986)

Tuttavia, una ricerca nell'archivio storico del "Corriere della Sera" consente di retrodatare *hangover* ai primi anni Cinquanta del Novecento:

Perché io avevo un "**hangover**", un "**hangover**" terribile! Tradotta letteralmente, questa parola significa "qualcosa che ti pende sopra", ma in realtà è un avanzo, oppure la conseguenza dell'averne, la sera prima, bevuto troppo (Hedy A. Giusti, *Bevi un pelo del cane che ti ha morso la sera prima*, "Corriere della Sera", 30/8/1952, p. 3)

A metà degli anni Sessanta in un articolo del "Corriere della Sera" (Todisco Alfredo, *Fanno il bucato in America i nostri panni linguistici*, "Corriere della Sera", 18/3/1965, p. 3) il termine compare insieme a "centinaia di vocaboli stranieri [...] entrati a far parte del nostro idioma". Difatti, la diffusione di

hangover dagli anni Sessanta in poi aumenta considerevolmente, non soltanto in letteratura:

Chi è rimasto a Shanghai, la città perduta degli intralazzi e dei piaceri proibiti, di quel mondo di uniformi candide, casco coloniale e, quando andavano al maneggio, per fuggire l' "hangover", frustino alla mano? (Lamberti Sorrentino, *Pekino contro Mosca*, Milano, A. Palazzi, 1960, p. 214)

[al ri] sveglia si sentirà la testa grave e la bocca impastata, quella sensazione sgradevole che gli americani chiamano *hangover* (Paolo Monelli, *O.P. ossia il vero bevitore*, Milano, Longanesi, 1963, p. 91)

[...] e Chester Kallman col broncio e un *hangover* amaro e uno smoking pataccoso da strapazzo (o da tintoria) (Alberto Arbasino, *Lettere da Londra*, Milano, Adelphi, 1997, p. 83)

Ma anche in pubblicazioni scientifiche d'ambito medico, di cui si offrono solo alcuni esempi:

Quindi essi permangono a lungo in circolo, sia pure in concentrazioni subnarcotiche, sviluppando una generale azione depressiva, tanto più pericolosa, quando si tratta di individui vecchi o traumatizzati o comunque in scadenti condizioni, in quanto producono sonni post-narcotici prolungati. Il senso di malessere (*hangover*) può persistere per diverse ore dopo il risveglio («Acta Anaesthesiologica», XXII, 1971, p. 331)

[...] endovenosa di sostanza salina, di maionese, di caffè, di cognac, di sangue (specie di autoemoterapia) e, in un caso, di liquido organico escreto (nella speranza di ritrovare tracce amfetaminiche da rimettere in circolo per ovviare all' "hangover" privativo) («Annali della sanità pubblica», XXXV, 1974, p. 949)

Caratteristici sono i cosiddetti "effetti residui" ("*hangover del risveglio*") consistente [sic] in uno stato simile a quello conseguente ad una "sbornia" e, quindi, costituito da malessere generale, cefalea, senso di stordimento ecc. (Francesco Aquilar - Emanuele Del Castello (a cura di), *Psicoterapia delle fobie e del panico. Comportamento, convinzioni, attaccamento, relazioni intime, livelli di coscienza*, Milano, E. Angeli, 1998, p. 160)

Nel nuovo Millennio, la parola non ha arrestato la sua diffusione. La sua presenza si fa sempre più massiccia nei romanzi e in letteratura, mentre diminuisce nei testi scientifici (e dunque viene meno quella connotazione specialistica che potrebbe aver contribuito inizialmente al suo ingresso nella lingua italiana):

Lo stato di ebbrezza garantiva una temporanea "liberazione" (seguita dai micidiali mal di testa dell'*hangover*, il dopo-sborna, il giorno dopo) (Patrizio Nissirio, *Dettagli americani: il paese dietro la bandiera*, Firenze, Liberal libri, 2002, p. 76)

La mattina seguente, con Albertina e Jean Marie sul punto di salire su una Rolls-Royce, tutta infiocchettata in onore degli sposi, una piccola orchestra avrebbe sciolto *hangover* e commozione con melodie carezzevoli» (Enzo Muzii, *Il tempo parlerà*, Torino, Aragno, 2006, p. 127)

Qualcuno ci ha fatto l'abitudine: impermeabile sgualcito, cravatta allentata, feltro cadente e occhiaie da eterno *hangover*» (Tommaso De Lorenzis, Mauro Favale, *L'aspra stagione*, Torino, Einaudi, 2012, p. 18)

Inoltre è attestata anche in ambiti d'uso giovanili, come ad esempio la musica rap (si segnala la

canzone *Hangover* del 2016 del rapper romano Gemitaiz), e sui social. Segnaliamo alcuni esempi tratti da Twitter in cui è possibile vedere le due diverse costruzioni sintattiche più frequenti *essere/stare in hangover* e *avere un hangover*:

Buongiorno, penso di essere sveglia da almeno un'ora e **sono in hangover** ok [tweet di @SPRINGT4EGI del 10/5/2021]

Ti sei sbronzo pesantemente e **stai in hangover**? [tweet di @DavideRomano96 del 6/9/2019]

Apparentemente non ho più l'età per sbronzarmi perché **ho un hangover** terribile oggi [tweet di @marrtaruga del 16/5/2021]

L'uso massiccio della parola *hangover* e la sua conseguente registrazione all'interno dei dizionari italiani rappresenta un caso particolare, soprattutto se confrontato con la testimonianza di altre lingue, romanze e non.

Per quanto riguarda lo spagnolo parlato non solo nella penisola iberica ma anche in America Latina, Gabriel García Márquez, in un articolo apparso sul "Corriere della Sera" e tradotto da Luciano Conti, ci offre un quadro molto interessante. L'autore parla del termine *cruda*, cioè "malessere che si soffre il giorno dopo una sbornia", usato all'interno di *Cronaca di una morte annunciata*, e ci dice che

"cruda", naturalmente, la conobbi in Messico. In Colombia, si dice "guayabo", ma io preferii la parola messicana, perché la nostra ha più una connotazione di rimpianto che mi infastidiva nel contesto. [...] In ogni modo, se scelsi "cruda", fu per pure ragioni di gusto personale, perché nessun altro stato d'animo ha tanti nomi tra cui scegliere in castigliano: "resaca" in Spagna [...], "ratón" in Venezuela, "perseguidora" a Cuba, "chuchaque" in Ecuador. ("Corriere della Sera", 31/5/1981, p. 3)

Continuando la panoramica, portoghese e catalano utilizzano il termine *ressaca* (portogh. 'mal-estar no dia seguinte ao de uma bebedeira' ['malessere del giorno seguente dopo una sbornia'] da *Michaelis: Moderno Dicionário da língua portuguesa* [São Paulo, Companhia Melhoramentos, 1998]; catal. 'mal de cap i malestar general que hom experimenta al cap d'unes hores d'haver consumit un excés d'alcohol o de drogues' ['mal di testa e malessere generale che viene entro poche ore dal consumo eccessivo di alcool o droghe'] dal *Gran Diccionari de la llengua catalana en línia*.

In romeno il termine è *mahmureală* 'starea celui mahmur; indispoziție' ['la condizione della sbornia; malessere'] dal *Mic dictionar al limbii române* (București, Ed. Științifică, 1974).

In francese, invece, si ricorre prevalentemente a due espressioni idiomatiche: *avoir la gueule de bois* (lett. 'avere la bocca di legno') 'avoir la bouche rêche et empâtée, après un excès de boisson' ['avere la bocca ruvida e pastosa dopo aver bevuto troppo'] e *avoir mal aux cheveux* (lett. 'avere dolore ai capelli') 'se dit du malaise extrême et de l'hébetement qui suivent d'ordinaire l'ivresse' ['si riferisce all'estremo disagio e stordimento che di solito segue l'ubriachezza'], entrambe registrate nel TLFi. Fuori dai dizionari, in alcuni siti internet in francese si parla anche di *post-cuite* e di *lendemain de cuite*, *lendemain de fêtes*. Nel Québec, invece, provincia francofona del Canada, concorrono il termine *xylostomiase* e l'espressione *lendemain de veille*. Concludiamo la panoramica sulla lingua francese con

un'ultima parola piuttosto recente e non registrata dal TLFi. Si tratta di *veisalgie* “un terme médical inventé récemment pour désigner en langage pseudoscientifique la gueule de bois, venant du norvégien *kveis*, signifiant «inconfort succédant à la débauche», et du grec *algia* ou «douleur»” [‘un termine medico inventato recentemente per designare nel linguaggio pseudoscientifico la *gueule de bois*, viene dal norvegese *kveis*, che significa ‘sconforto dopo la dissolutezza’ e dal greco *algia* o ‘dolore’], che sembra essere stata coniata in lingua inglese da tre studiosi di medicina (Jeffrey G. Wiese, Michael G. Shlipak e Warren S. Browner) nell’articolo *The Alcohol Hangover* (“Annals of Internal Medicine”, vol. 132, n. 11, 2000, pp. 897-902; all’interno la parola è scritta *veisalgia*; cfr. anche [qui](#)).

Se usciamo fuori dalle lingue romanze, oltre a *Kater* del tedesco (‘schlechte seelische u. körperliche Verfassung nach [über]reichlichem Alkoholgenuß’ [‘cattive condizioni mentali e fisiche dopo un consumo [eccessivo] di alcol’] dal *Duden. Deutsches Universal Wörterbuch* [Mannheim, Dudenverlag, 1997]) e *похмѣлье* [pochmé’le] del russo (‘malessere dopo una sbornia’, dal *Grande Dizionario Russo-Italiano Italiano-Russo* [Milano, Hoepli, 2001]), è interessante citare il termine *krapula* proprio del finlandese ([suomisanakirja.fi](#); [kielitoimistonsanakirja.fi](#)) e documentato anche in inglese britannico come sinonimo, ormai obsoleto, di *hangover* (s.v. *crapula*, OED; il dizionario registra anche il sostantivo *crapulence* e gli aggettivi *crapulent* e *crapulous*), che deriva direttamente dal latino *crāpūla* ‘ubriachezza’. In italiano *crapula*, voce desueta, ha il significato più ampio di ‘il fatto di mangiare e bere smodatamente e disordinatamente’ (Zingarelli 2021: si segnalano anche il verbo *crapulare*, il sostantivo *crapulone* e l’aggettivo *crapuloso*).

Da questo quadro emerge come molte lingue europee abbiano un termine proprio nell’uso vivo, a volte metaforico (es. il termine spagnolo *resaca* significa letteralmente ‘risacca’), a volte addirittura di derivazione latina come nel finlandese, o abbiano a disposizione diverse espressioni idiomatiche come nel caso del francese. Si è visto anche come vi sia la necessità, nel settore medico di alcune lingue, di coniare/adottare termini che si rifanno in tutto o in parte alle lingue classiche (es. *veisalgia* o *xylostomiase*) e che aiutino a denotare scientificamente il malessere.

In realtà, anche l’italiano ha a disposizione diverse possibilità interne alla propria lingua per esprimere il concetto in questione senza dover ricorrere a un anglicismo. Quelle più utilizzate sono *postumi della sbornia* e *postumi della sbronza* (o a volte anche soltanto *postumi* senza specificazione). Si tratta di due espressioni costruite sulla base del sostantivo *postumo* che specialmente al plurale significa ‘disturbo, strascico lasciato da una malattia | estens. conseguenza, ripercussione’ (GRADIT). Tra le due possibilità la più diffusa è *postumi della sbornia*. Una ricerca sull’archivio del “Corriere della Sera” e della “Repubblica” registra un totale di 79 occorrenze (“Corriere della Sera”: 22 risultati dal 1977 al 2019; “La Repubblica”: 56 risultati dal 1995 al 2020), mentre *postumi della sbronza* soltanto 17 (“Corriere della Sera”: 4 risultati dal 1980 al 2012; “La Repubblica”: 13 risultati dal 1987 al 2015). Anche Google libri testimonia la preferenza per la prima espressione. Riportiamo qui la prima attestazione reperita per entrambe le espressioni:

Dopo il risveglio presentano più accentuati i fenomeni **postumi della sbornia**, e possono anche essere costretti a letto per parecchi giorni. (Luigi Lugiato, *I disturbi mentali: patologia speciale delle anomalie dello spirito*, Milano, Ulrico Hoepli, 1922, p. 103)

All'alba dopo il veglione, Alberto, uno dei vitelloni di Fellini, trascinandosi verso casa con i **postumi della sbronza**, si ribella. (“L'Europa”, VII, 1973, p. 132)

Altre alternative possibili vedono l'aggiunta dei prefissi *dopo* o *post* ai sostantivi *sbornia* o *sbronza* (con grafia univerbata, separata o unita da trattino). L'unico ad essere registrato nello Zingarelli 2021 è *doposbornia*, che tuttavia ha poche occorrenze negli archivi dei giornali consultati (“Corriere della Sera”: 10 risultati dal 1938 al 2014; “la Repubblica”: 21 risultati dal 1993 al 2019). Per quanto riguarda l'altro concorrente, *doposbronza*, la ricerca ci offre ancora meno attestazioni (“Corriere della Sera”: 10 risultati dal 1974 al 2019; “la Repubblica” 13 risultati dal 1986 al 2019). Un discorso analogo vale anche per *post sbornia* e *post sbronza* (scritti anche con il trattino), di cui il primo è un po' più frequente (“Corriere della Sera”: 5 risultati dal 1958 al 2017; “la Repubblica”: 27 dal 2001 al 2020) del secondo (“Corriere della Sera”: 6 risultati dal 1979 al 2017; “la Repubblica”: 15 dal 1997 al 2019).

Concludiamo, infine, la rassegna delle alternative con il possibile recupero di un termine ormai desueto. Si tratta di *spranghetta*, presente già *Vocabolario toscano dell'arte del disegno* di Filippo Baldinucci del 1681 (s.v. *spranghetta*, p. 155) e nel *Bacco in Toscana* (dalle annotazioni accresciute alla 3^a edizione del 1691, ma già nell'ed. del 1685) di Francesco Redi: “Quando il vino è gentilissimo, / digeriscesi prestissimo, / e per lui mai non molesta / la *spranghetta* nella testa”, e poi ripreso da Manzoni nel capitolo XV dei *Promessi Sposi*: “Tra la sorpresa, e il non esser desto bene, e la *spranghetta* di quel vino che sapete, rimase un momento come incantato”. La voce (propriamente diminutivo di *spranga*, dunque con valore affine a quello di *cerchio alla testa* ‘senso di dolore e di pesantezza al capo’, GRADIT) è registrata con questo significato dapprima nella terza edizione del *Vocabolario degli accademici della Crusca* (1691) e poi nell'Ottocento nel *Vocabolario Milanese-Italiano* di Francesco Cherubini (Milano, Stamperia Reale, 1814) s.v. *sfrison* “*Spranghetta*. Dicesi di dolore nel capo, cagionato da troppo bere vino” (sulla storia della parola, cfr. F. Ageno, *Spranghetta*, “Lingua Nostra”, XIV, 1953, p. 53). Oggi il termine è presente nel GDLI, nel GRADIT, nel Devoto-Oli 2021 e nello Zingarelli 2021 con il significato di ‘mal di testa, intontimento causato dall'aver bevuto troppo’, ma etichettato come popolare e disusato. Ed effettivamente le attestazioni negli archivi giornalistici sono piuttosto rare (due soli esempi, uno del 1956 e l'altro del 1958) e del tutto assenti in Google libri.

In conclusione, possiamo dire che *hangover* è un termine entrato in italiano almeno dalla seconda metà del Novecento grazie al prestigio che la lingua inglese esercita in vari ambiti, tra cui quello medico. Oggi, la parola però non è più un tecnicismo della medicina, tant'è che viene usata soprattutto dalle generazioni più giovani in contesti informali.

Tuttavia, anche l'italiano, come molte altre lingue, ha a disposizione diversi termini concorrenti. Tra questi, quelli più usati sono senza dubbio le espressioni *postumi della sbornia* e *della sbronza*, spesso ridotte semplicemente a *postumi* (es. *Mi sono svegliato con i postumi*, dove il significato specifico del sostantivo è deducibile dal contesto). In particolare *postumi della sbornia* è attestato già a partire dal 1922 nell'ambito medico. Le altre alternative (*doposbornia*, *doposbronza*, *post sbornia*, *post sbronza*), sebbene siano ancora poco frequenti nello scritto (ma *doposbornia* è registrato nello Zingarelli 2021), rimangono da un punto di vista morfologico parole ben formate a disposizione del parlante (è probabile che il loro modello sia *dopocena*, che però, come la maggior parte dei composti con *dopo*, si riferisce a uno spazio temporale, mentre *doposbornia* e *doposbronza* indicano un malessere fisico e

psicologico residuale). Quanto al termine *spranghetta*, anche se ormai risulta disusato, presenta alcuni punti di forza: è l'unica parola che rende il concetto attraverso una metafora, come fanno altre lingue europee, e non si lega nel significante alle parole *sbornia* o *sbronza*; inoltre, le sue attestazioni sono molto antiche (più antiche di quelle di *hangover* in inglese) e, aspetto non secondario, in autori importanti quali il Redi e il Manzoni.

Dunque, il concetto espresso da *hangover* era ben noto anche da noi ed era sostanzialmente legato alla tradizione culturale italiana del bere vino (e non whisky o altro). Ma oggi, con il cambiamento delle mode, dettato soprattutto dal mondo angloamericano, abbiamo evidentemente scelto nel consumo di alcolici (e nelle sue conseguenze negative) di seguire anche linguisticamente l'inglese.

Cita come:

Kevin De Vecchis, *Esistono rimedi italiani per l'hangover?*, "Italiano digitale", XX, 2022/1 (gennaio-marzo)

DOI: 10.35948/2532-9006/2022.17706

Copyright 2022 Accademia della Crusca

Pubblicato con licenza creative commons [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)