

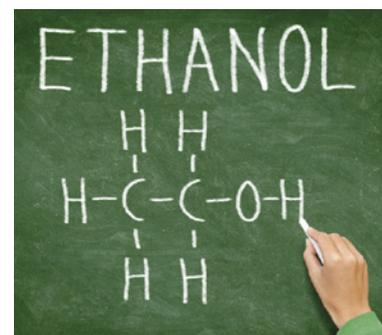


Educazione alla salute: danni da consumo di alcol

Limitare o abolire il consumo di bevande alcoliche

Il consumo di bevande alcoliche nel lungo periodo di tempo è responsabile di una serie di danni a livello fisico, psichico e sociale. I problemi alcol-correlati possono colpire qualunque persona, di ogni età, sesso e ceto sociale. Possiamo parlare di:

- **danni fisici** → epatici, neurologici, cardiaci, sessuali, ecc.
- **danni psichici** → ansia, depressione, psicosi, disturbi di personalità, ecc.
- **danni sociali** → perdita di lavoro, divorzi, violenza sui minori, incidenti stradali, infortuni sul lavoro, ecc.



Un metodo per capire se si beve tanto o poco è il seguente. Considerando che ogni bicchiere dei diversi tipi di alcolici contiene, in media, una certa quantità d'alcol, espressa in grammi, si può calcolare quanti grammi d'alcol si introducono ogni giorno nell'organismo. Prima di tutto, quindi, bisogna tenere presente che:

1 bicchiere di vino (100 cc)	contiene 12 grammi d'alcol
1 lattina di birra (330 cc)	contiene 12 grammi d'alcol
1 aperitivo (70 cc)	contiene 8 grammi d'alcol
1 bicchierino di superalcolico (25 cc)	contiene 12 grammi d'alcol

Ogni giorno bevi	Bicchieri	Grammi d'alcol
Vino		
Birra		
Aperitivi		
Digestivi		
Superalcolici		
TOTALE		

Risultati

- Se il totale raggiunto è:
- fino a 40 g (uomini)
 - o 30 g (donne)
- il consumo di alcol può essere considerato moderato e quindi il rischio di sviluppare problemi c'è ma è basso.
- 40-60 grammi (uomini)
 - o 60 grammi (donne)
- Il consumo comincia a essere elevato: necessario moderarsi.
- oltre i 60 grammi (entrambi i sessi) I rischi cominciano a essere seri. Consultare il medico.

- **0,2** – Con 0,2 grammi di alcol ogni litro di sangue si manifesta una iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso; i riflessi sono disturbati leggermente, ma aumenta la tendenza ad agire in modo imprudente in virtù di una riduzione della percezione del rischio.
- **0,4** – Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale; le percezioni ed i movimenti o le manovre vengono eseguiti bruscamente con difficoltà di coordinazione.
- **0,5** **LIMITE LEGALE GUIDA** – Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della riduzione della visione laterale (più difficile perciò controllare lo specchietto retrovisore o controllare le manovre di sorpasso); contemporaneamente si verifica la riduzione del 30-40% della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e uditivi e della conseguente capacità di reazione.
- **0,6** – I movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è fortemente compromessa.
- **0,7** – I tempi di reazione sono fortemente compromessi; l'esecuzione dei normali movimenti attuati alla guida è priva di coordinamento, confusa e conduce sempre a gravi conseguenze.
- **0,9** – L'adattamento all'oscurità è compromesso, accompagnandosi alla compromissione della capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri, delle traiettorie dei veicoli e delle percezioni visive simultanee (per esempio di due autoveicoli se ne percepisce solo uno).



L'alcolemia è la quantità di alcol che si ritrova nel sangue dopo l'ingestione di bevande alcoliche. Sulla base delle differenze metaboliche e fisiologiche tra sesso maschile e femminile, le donne sono più vulnerabili all'alcol e raggiungono livelli di **alcolemia** più elevati con quantità inferiori di alcol consumato. Due bicchieri (24 grammi di alcol) sono sufficienti per una donna a raggiungere il limite legale da non superare alla guida; per un uomo il limite si raggiunge con 3 bicchieri (36 grammi di alcol). Il nuovo **Codice della Strada** (Legge 29 luglio 2010, n. 120, artt. **186** e **186-bis**) introduce l'**obbligo di tasso alcolemico zero per i guidatori sotto i 21 anni di età** o patentati da meno di 3 anni e per chi eserciti professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose. Per tutti gli **altri guidatori il limite del tasso alcolemico rimane a 0,5 g/l.**

