

Alcol e Guida: più sai, meno rischi



QUANTO ALCOL E' CONTENUTO NELLE DIVERSE BEVANDE ALCOLICHE

Quanti bicchieri?

Questa è la domanda che ricorre sempre quando si parla di consumo di bevande alcoliche. Ricordate, non siamo tutti uguali di fronte all'alcol, vi sono infatti significative differenze tra:

- giovani, adulti, anziani
- diverso peso corporeo
- abitudini di consumo, consumo durante i pasti, a stomaco vuoto, tipo di bevanda...

Ecco le indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità:



Sei a rischio per la salute se il consumo giornaliero è superiore a:



0 UNITA'
fino ai 16 anni



1 UNITA'
fra i 18 e i 20
e oltre i 65 anni



1-2 UNITA'
per le donne



2-3 UNITA'
per gli uomini



**SE IL CONSUMO E' ZERO
NON CORRI ALCUN RISCHIO**

COME STIMARE IL LIVELLO DI ALCOLEMIA

in funzione di peso, sesso, bicchieri consumati, modalità di consumo

Consumo occasionale (la tua salute e la tua patente)



DONNA a stomaco pieno

PESO CORPOREO

	45kg	55kg	65kg	75kg	80kg
1 bicchiere	0,29	0,24	0,20	0,18	0,17
2 bicchieri	0,58	0,48	0,40	0,36	0,34
3 bicchieri	0,87	0,72	0,60	0,54	0,51



UOMO a stomaco pieno

PESO CORPOREO

	65kg	70kg	75kg	80kg	90kg
1 bicchiere	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
2 bicchieri	0,32	0,30	0,28	0,26	0,22
3 bicchieri	0,48	0,45	0,42	0,39	0,33
4 bicchieri	0,64	0,60	0,56	0,52	0,44



A STOMACO VUOTO QUESTI VALORI VANNO MOLTIPLICATI PER 1,75

ESEMPIO

- 2 bicchieri di bevanda alcolica per donna di peso 55 kg

Alcolemia: **0,84 G/L**

- 2 bicchieri di bevanda alcolica per uomo di peso 70 kg

Alcolemia: **0,53 G/L**

Le tabelle sono state calcolate sulla base delle indicazioni della TABELLA PER LA STIMA DELLE QUANTITÀ DI BEVANDE ALCOLICHE CHE DETERMINANO IL SUPERAMENTO DEL TASSO ALCOLEMICO LEGALE PER LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA, PARI A 0,5 GRAMMI PER LITRO (Osservatorio Nazionale Alcol CNESPS, Centro Coll. Organizzazione Mondiale della Sanità per la Ricerca sull'Alcol e le Problematiche Alcolcorrelate ISS)

EFFETTI E RISCHI CORRELATI ALL'ABUSO DI ALCOL

Alcol: cosa combina

MINOR CONCENTRAZIONE: l'alcol può provocare sonnolenza e una diminuzione dell'attenzione.

PROBLEMI VISIVI: l'alcol riduce la capacità visiva.

RIDUZIONE DELLA CAPACITA' DI GIUDIZIO: l'alcol crea un senso di benessere, sicurezza, euforia e porta ad affrontare rischi che altrimenti non verrebbero mai corsi.

RALLENTAMENTO DEI TEMPI DI REAZIONE: l'alcol rende difficoltosa la coordinazione dei movimenti, riduce l'abilità di compiere due o più azioni contemporaneamente.



Effetti dell'alcol a livelli crescenti di alcolemia (grammi / litro)

TRA 0,3 E 0,5 GRAMMI DI ALCOL PER LITRO DI SANGUE.

calcolo delle distanze diventa complicato, il che è molto pericoloso nel momento del sorpasso.

TRA 0,5 E 0,8 GRAMMI DI ALCOL PER LITRO DI SANGUE.

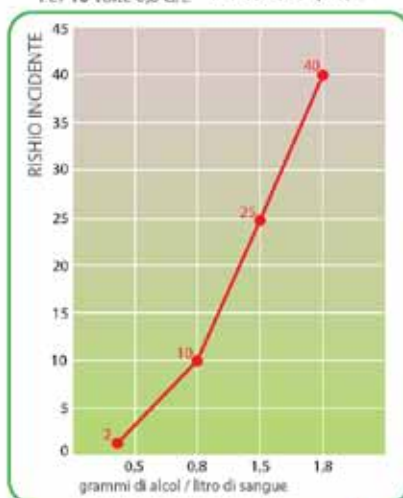
Il tempo di reazione si allunga. Disturbi nella visione laterale: il conducente prova difficoltà nel distinguere i segnali, le traverse e i pedoni.

OLTRE 0,8 GRAMMI DI ALCOL PER LITRO DI SANGUE.

Difficoltà nel prendere decisioni e adattare la guida alle circostanze. La coordinazione e la sincronizzazione dei gesti non sono più totalmente controllate.

Il rischio di incidente stradale si moltiplica:

Per 2 volte a 0,5 G/L Per 25 volte 1,5 G/L
Per 10 volte 0,8 G/L Per 40 volte 1,8 G/L



EFFETTI E RISCHI CORRELATI ALL'ABUSO DI ALCOL

Alcol, Droghe e Farmaci



GLI EFFETTI DELL'ALCOL SONO AMPLIFICATI DALLA COMBINAZIONE/INTERAZIONE CON: STANCHEZZA, DROGHE, FARMACI

Il consumo contemporaneo di alcol, accompagnato a volte da droghe e psicofarmaci, è molto pericoloso perché aumenta in modo imprevedibile gli effetti negativi di ciascuna sostanza.



ALCOL E ANTISTAMINICI:

l'uso combinato causa importante sonnolenza.



ALCOL E TRANQUILLANTI (sonniferi, ansiolitici):

queste sostanze deprimono l'attività del sistema nervoso centrale, con una pericolosa riduzione dell'attenzione e dei riflessi.



ALCOL E CANNABIS:

l'uso combinato potenzia gli effetti di entrambe le sostanze, con un rallentamento dei riflessi.



ALCOL E COCAINA:

la combinazione produce cocaetilene, una sostanza che esalta gli effetti della cocaina (tachicardia, attacchi di panico e comportamenti pericolosi soprattutto alla guida, con sopravvalutazione delle proprie capacità).



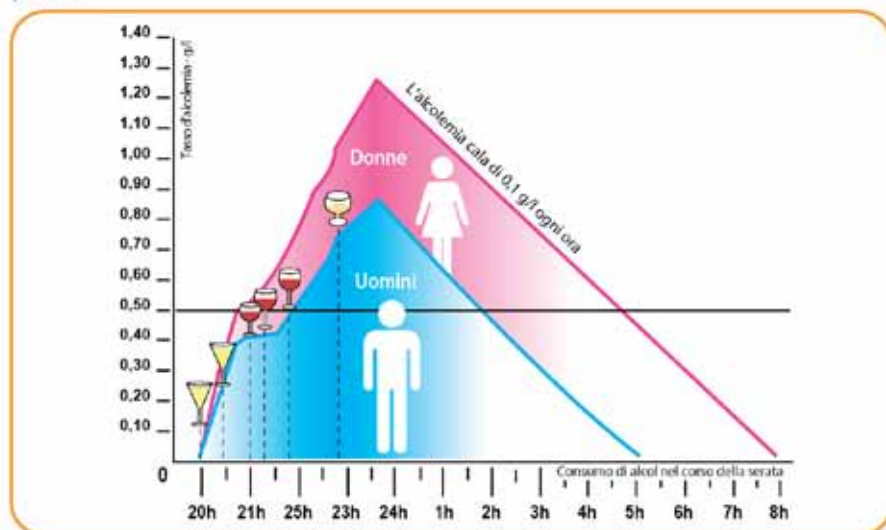
ALCOL E OPIACEI:

queste sostanze producono un calo dell'attenzione e dei riflessi. La combinazione aumenta il rischio di grave intossicazione.

LA CURVA DELL'ALCOLEMIA

Tempi di assorbimento e di eliminazione dell'alcol

L'alcolemia cresce rapidamente fino a un'ora dall'ultima consumazione alcolica, successivamente l'alcolemia decresce più lentamente, il tempo di eliminazione dell'alcol è in funzione della quantità ingerita (1 unità di alcol per 1 ora), inoltre si può avere una grande variazione tra le persone.



SOLO IL TEMPO CONTA!

Tempo occorrente perché l'alcol venga eliminato dal corpo a seconda della quantità consumata.

Prima di controllare l'alcolemia attendere almeno 30 - 45 minuti dopo l'ultima consumazione alcolica.

Chi guida dovrebbe aspettare almeno questo numero di ore prima di guidare.



TEMPI DI REAZIONE E LUNGHEZZA DELLA FRENATA alla velocità di 50 Km/h

Tempi di reazione alla percezione di un pericolo e distanza percorsa prima della frenata



Distanza percorsa entro i tempi di reazione

Distanza di frenata media di un veicolo = 17 metri

14 metri



1 secondo prima della frenata

31 metri

da 28 a 42 metri

da 45 a 59 metri



dai 2 a 3 secondi prima della frenata

da 42 a 70 metri

da 59 a 87 metri

dai 3 a 5 secondi prima della frenata



LE SANZIONI PER GUIDA IN STATO DI EBBREZZA PREVISTE DAL CODICE DELLA STRADA

LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA È SANZIONATA DAGLI ART. 186 E 186BIS DEL CODICE DELLA STRADA

Tabella sanzioni per guida in stato di ebbrezza

pena accessorie

tasso alcolemico (g/l)	CONDUCTENTI PROFESSIONALI MINORI DI 21 ANNI	CONDUCTENTI PROFESSIONALI DA MENO DI 3 ANNI	sanzioni	punti	sanzioni	punti	pena accessorie
0,0-0,5	da 155 a 624	da 155 a 624	da 155 a 624	05	-	-	-
0,5-0,8	da 667 a 2667	da 667 a 2667	da 527 a 2108	20	da 527 a 2108	10	da 3 a 6 mesi
0,8-1,5	da 1067 a 4800	da 1067 a 4800	da 800 a 3200	20	da 800 a 3200	10	da 6 a 12 mesi
>1,5	da 2000 a 9000	da 2000 a 9000	da 1500 a 6000	20	da 1500 a 6000	10	da 1 a 2 anni*

tra 222-00 e 7300

da 1/3 a 1/2 in più

confisca veicolo

*revoca in caso di recidiva

Le sanzioni sono sempre raddoppiate in caso di incidente. I minori alla guida di scooter in stato di ebbrezza dovranno rimandare il conseguimento della patente: B da 1 a 3 anni.