



guida sicura senza alcol



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna

Assessorato politiche per la salute

Uno stile di vita sano

Una buona salute è garantita da uno stile di vita sano caratterizzato da un'alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, non fumare, astinenza dal consumo di sostanze stupefacenti e alcol.

L'alcol è un fattore di rischio

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute della singola per-

sona e della comunità. È una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena. Bere alcolici rappresenta una libera scelta individuale, ma è necessario

essere consapevoli del fatto che può rappresentare comunque un rischio per la propria salute, per quella dei familiari e anche dei colleghi di lavoro.

UN BICCHIERE
DI UNA BEVANDA
ALCOLICA
CONTIENE
CIRCA 12 GRAMMI
DI ALCOL



Birra
bicchiere 330 ml



Vino
bicchiere 125 ml



Aperitivo
bicchiere 80 ml



Superalcolico
bicchiere 40 ml



Unità alcolica
(circa 12 grammi di alcol)

1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue e la sua unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue. Può variare da persona a persona; dipende dal peso, sesso, età, dalla modalità di ingestione (a digiuno o a stomaco pieno), dal tempo trascorso dall'assunzione, dalla gradazione alcolica e dal tipo di bevanda, dallo stato di salute psicofisica.

I tempi di eliminazione dell'alcol non sono rapidi e variano per ciascuna persona: non sono influenzati dal freddo, dal caffè, dall'acqua, dallo sforzo fisico, da un bagno o da una doccia fredda. **Per metabolizzare un'unità alcolica sono necessarie mediamente da 1 a 2 ore. Non esistono quantità di alcol considerate sicure per la salute.** Solo se il consumo è zero non si corre nessun rischio ed è più adeguato parlare di quantità "a basso

rischio" anche per piccole assunzioni di bevande alcoliche.

Se il consumo è zero

non corri nessun rischio

I livelli di consumo associati a un basso rischio per la salute sono



massimo
2 unità
al giorno



massimo
1 unità
al giorno

Alcol e guida

Per l'influenza che determina sulle condizioni psicofisiche e sulle prestazioni di chi si pone alla guida di un veicolo, l'alcol può esporre a forti rischi di incidenti stradali, anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come innocuo per la salute e per la propria performance. Con l'aumentare dell'alcolemia le probabilità di incidente stradale aumentano in misura considerevole.

EFFETTI GENERALI DELL'ALCOL SULLA GUIDA:

- riduzione della facoltà visiva notturna del 25% e riduzione dell'ampiezza della visione laterale;
- sonnolenza e diminuzione dell'attenzione e della concentrazione;
- l'alcol rende difficoltosa la coordinazione dei movimenti e aumenta i tempi di reazione dal 10 al 30%;
- riduzione della capacità di giudizio: l'alcol crea un senso di sicurezza e di

euforia che porta a sopravvalutare le proprie capacità e ad affrontare rischi che altrimenti non verrebbero mai corsi.

EFFETTI DELL'ALCOL SULLA GUIDA IN BASE ALL'ALCOLEMIA

0,1-0,2 di alcolemia i riflessi sono leggermente disturbati, cresce la tendenza ad agire in modo rischioso;

0,3-0,4 di alcolemia rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale;

0,5 di alcolemia si riducono le capacità di vigilanza, attenzione e controllo. La probabilità di subire un incidente è due volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto;

0,6-0,7 di alcolemia l'esecuzione di movimenti e manovre non è coordinata. Gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo;



0,8-0,9 di alcolemia la guida è pericolosamente compromessa, i tempi di reazione notevolmente aumentati. La probabilità d'incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto;

1,0 di alcolemia evidente lo stato di ebbrezza, tempi di reazione disastrosi;

>1,0 di alcolemia aumentano in modo esponenziale le probabilità di provocare o incorrere in incidenti stradali. Stato di confusione mentale e totale perdita di lucidità con marcata sonnolenza.

Normativa su alcol e guida

È richiesta **alcolemia pari a zero** grammi per neopatentati e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o di cose e **non superiore a 0,5 gr/l** di sangue per tutti gli altri (art 186 bis, Legge 29 luglio 2010, n. 120).

Raccomandazioni per chi ha bevuto o assunto sostanze

- non bere alcolici prima e durante la guida;
- far guidare o farsi accompagnare da qualcuno che non ha bevuto e/o usato sostanze;
- chiamare un taxi;
- telefonare a un amico o a un familiare;
- se si è soli e non si hanno altre soluzioni, fermarsi a riposare il tempo necessario per metabolizzare l'alcol consumato

INFO

Servizio Sanitario Regionale

Numero Verde
800-033033

www.saluter.it

Regione Emilia-Romagna
Ufficio Relazioni con il Pubblico

Numero Verde
800-662200

www.regione.emilia-romagna.it