



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



conta ibicchieri perche contano

F.I.M.G.
Federazione Italiana Medici di Famiglia
SEZIONE - GHASSAN DAYA -
MODENA

MGform
Medicina Generale
scuola provinciale modenese della medicina generale
Ghassan Daya



SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE



Società Italiana
di Alcolologia



C.a.t.
Club degli Alcolisti in Trattamento

ΔAL-ANON
agenzia e aiuto per familiari e amici di alcolisti

Si ringraziano per la collaborazione

WHO Collaborating Centre for Research and Health Promotion
on Alcohol and Alcohol - Related Health Problems, Osservatorio Nazionale Alcol CNESPS-OssFad,
Società Italiana di Alcologia, Centro Alcologico regionale della Toscana,
Associazione Italiana Club degli Alcolisti in Trattamento, Alcolisti Anonimi, Al Anon

Stampa maggio 2009



Alcol cos'è?

L'alcol è una delle più antiche sostanze psicoattive conosciute dall'uomo. Il suo uso è diffuso in tutto il mondo. L'alcol etilico o etanolo è un composto organico liquido e incolore che si ottiene dalla fermentazione degli zuccheri presenti nella frutta, nei cereali, in alcuni semi e tuberi. L'alcol è contenuto in numerose bevande, la cui gradazione alcolica indica la percentuale in volume di alcol etilico presente. Per bevande alcoliche si intendono tutte le bevande che hanno un contenuto alcolico espresso in volume superiore all'1,2%:

- bevande alcoliche fermentate (vino, aperitivi, birra)
- bevande alcoliche distillate (acqueviti)
- bevande alcoliche liquorose (liquori)

La gradazione alcolica differisce nelle varie bevande: la birra contiene circa dal 3 all'9% di alcol, il vino dal 9 al 14%, whisky, grappa e cognac intorno al 36 - 40%.

L'alcol è una sostanza contenuta nelle seguenti bevande:

Birra	Vino	Superalcolici
da 3-5% di alcol in volume	da 9-14% di alcol in volume	da 21% in su di alcol in volume

Un bicchiere di vino (125 ml) a 12 gradi contiene la stessa quantità di alcol che troviamo in una birra in lattina a 3,5 - 5 gradi (330 ml) ed in un bicchierino di superalcolico (40 ml) a 36 gradi alcolici.



Conta i bicchieri perchè contano

L'alcol viene classificato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come una sostanza che determina effetti tossici sull'organismo.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute; è responsabile del 9% delle malattie in Europa; in Italia si stima che almeno 30.000 decessi all'anno siano attribuibili al consumo di alcol. Un consumo che ecceda la quantità di 2 o 3 unità alcoliche al giorno per l'uomo e 1 o 2 unità al giorno per la donna rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di problemi e di patologie correlate.

Un numero molto alto di persone nel nostro Paese consuma bevande alcoliche. Per l'ISTAT, infatti, 36 milioni di Italiani con età superiore ai 14 anni, pari a circa il 70% della popolazione, sono consumatori di bevande alcoliche. Bere una bevanda alcolica non è solo un consumo, ma è un comportamento che ha significati diversi, non ultimo rappresenta una componente dello stile di vita di tanti. Ma l'alcol può creare problemi, malattie, disagi, sofferenze.

È necessario evitare il consumo di alcol negli ambienti di lavoro, negli ospedali, nelle mense scolastiche e nel mettersi alla guida di un veicolo o affrontando un'attività di lavoro a rischio d'infortunio.

Per ognuno vi può essere l'obiettivo di ridurre i propri consumi di bevande alcoliche per migliorare la salute e la qualità della propria vita.



Che bevitori sono?

Si può classificare la popolazione in base alla modalità di consumo di alcol:

astemio

Colui che non assume bevande alcoliche

sobrio o astinente

Colui che ha sospeso il consumo di alcol

bevitore "moderato" (lieve rischio)

Per esemplificazione è colui che non consuma più di 2 o 3 unità alcoliche al giorno se uomo o 1 o 2 unità alcoliche se donna

bevitore occasionale in eccesso (moderato rischio)

Colui che abusa di alcol saltuariamente che rischia di incorrere in incidenti stradali o lavorativi

forte bevitore o bevitore problematico (alto rischio)

Colui per il quale il consumo di alcol comincia a determinare problemi o rischi per la salute, sul lavoro, in famiglia, con gli amici, alla guida di un veicolo

alcolista

Colui che presenta una vera e propria alcol-dipendenza, per la quale non può fare a meno di assumere abitualmente alcol nonostante i problemi fisici/psichici e sociali che già il consumo di alcol ha determinato e continua a determinare.

**Bere rimane una
scelta individuale che
rappresenta comunque
un rischio per la propria
salute e spesso anche
per quella degli altri**

Quanto alcol bevo?

L'assunzione di alcol è una delle variabili che incidono sulle condizioni psicofisiche e di conseguenza sulle prestazioni durante il lavoro, la guida e nelle attività domestiche.

Come si può misurare la quantità di alcol che c'è nel tuo bicchiere ed i possibili effetti che questo può determinare su organismo e prestazioni?

Devi considerare che una birra (lattina da 330 ml), un bicchiere di vino (125 ml), un aperitivo alcolico (80 ml) o un bicchierino di superalcolico (40 ml) contengono circa la stessa quantità di alcol, pari a circa 12 grammi, che chiamiamo 1 unità alcolica.

Birre normali	1 lattina (330 ml)	3-5% di alcol in volume (gradazione alcolica)	1 unità alcolica
Vino	1 bicchiere standard (125 ml)	10-13% di alcol in volume (gradazione alcolica)	1 unità alcolica
Aperitivi	1 bicchiere (80 ml)	18-20% di alcol in volume (gradazione alcolica)	1 unità alcolica
Superalcolici	1 bicchierino (40 ml)	36-40% di alcol in volume (gradazione alcolica)	1 unità alcolica



Calcola l'alcolemia

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue e l'unità di misura è data dai grammi di alcol presenti in un litro di sangue. Tale valore è importante perché ad un aumento dell'alcolemia corrisponde una diminuzione proporzionale dell'efficienza psicofisica.

La relazione tra alcol assunto ed alcolemia varia da persona a persona, dipende da peso, sesso, età, dalla modalità di ingestione (a digiuno o durante i pasti), dal tempo trascorso dall'assunzione, dalla gradazione alcolica della bevanda, dallo stato di salute psicofisica.

Questo valore si può rilevare con l'etilometro, strumento in grado di misurare la concentrazione di alcol nel sangue attraverso l'aria espirata.

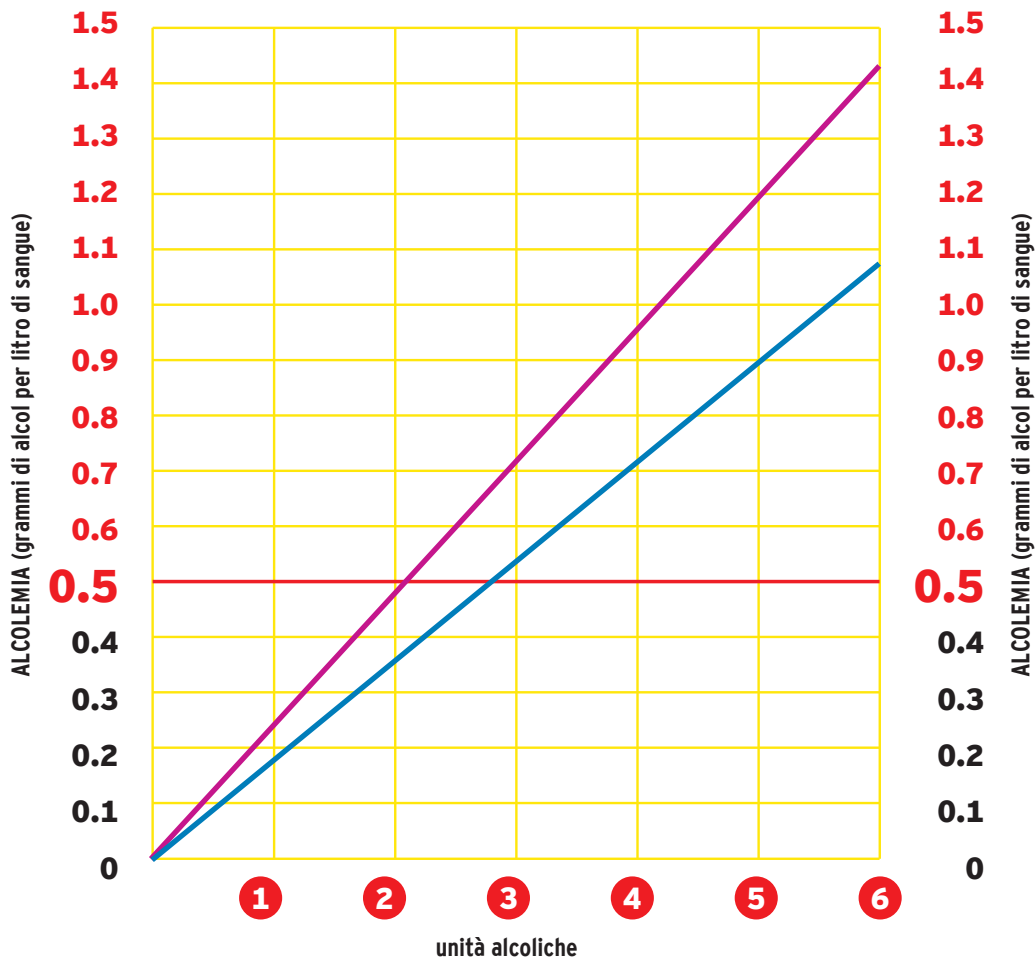
Il vostro peso e la quantità d'alcol consumata determinano principalmente la concentrazione d'alcol nel sangue: meno pesate, maggiore sarà l'alcolemia, a parità di alcol ingerito.

**Impiega un po' del tuo tempo
per riflettere sugli effetti
del tuo bere, con la tabella
e il testo seguenti.**

Calcola l'alcolemia

Il grafico mostra l'incremento dell'alcolemia nell'uomo e nella donna in correlazione con le unità alcoliche assunte a stomaco pieno

Uomo (70 kg) • **Donna** (60 kg)



Si tenga conto che la quantità di alcol consumata può comportare variazioni anche significative di alcolemia da persona a persona, poiché l'alcolemia dipende da molti fattori (età, sesso, peso, stomaco vuoto, ecc...)



Effetti dell'alcol

ALCOLEMIA	EFFETTI
0.1 / 0.2	Iniziale tendenza ad agire in modo rischioso. I riflessi sono leggermente disturbati e si riduce la percezione del rischio
0.3	Le manovre in caso di guida e nei movimenti di lavoro diventano più brusche. Aumenta la propensione ad agire in modo imprudente
0.4	Le difficoltà nelle percezioni sensoriali rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale
0.5	È il limite legale di alcolemia attualmente applicato per la guida di veicoli. Si riduce la facoltà visiva laterale, ostacoli e segnali vengono distinti con ritardo
0.6	Si riduce ulteriormente la capacità di percepire stimoli sonori, luminosi e uditivi
0.7	I tempi di reazione sono significativamente rallentati rispetto a chi non ha consumato alcol
0.8	I movimenti sul lavoro appaiono disarmonici. Aumenta il rischio d'infortunio. La guida è pericolosamente compromessa
0.9	La capacità di adattamento all'oscurità diminuisce. Forte riduzione della capacità di calcolare, stabilire e stimare le distanze, gli ingombri, la velocità dei mezzi
1.0	Lo stato di ebbrezza è evidente. L'alterazione della capacità di attenzione è manifesta. Tempi di reazione assolutamente inadeguati, forte riduzione della capacità visiva, stato di confusione mentale



Con una alcolemia superiore a 1,0 grammo di alcol per litro di sangue aumentano in modo progressivo le probabilità di provocare o subire un incidente stradale o un infortunio domestico o sul lavoro.

Con una alcolemia pari a 1,5 grammi di alcol per litro di sangue le probabilità di causare o di non evitare un evento traumatico arrivano ad essere 25 volte superiori rispetto ad un soggetto che non ha consumato alcol.

I tempi di eliminazione dell'alcol

Dopo l'ingestione di sostanze alcoliche l'alcolemia cresce sino a raggiungere il punto massimo in un arco di tempo di circa mezz'ora, se il consumo è stato effettuato a digiuno, o di circa un'ora se la bevanda è assunta durante o dopo un pasto.

L'alcolemia misurata in caso di assunzione a digiuno, a pari quantità di alcol ingerito, riporta valori superiori almeno del 30% rispetto a chi invece ha bevuto a stomaco pieno. L'eliminazione dell'alcol dal sangue varia da individuo a individuo e, contrariamente a quanto si pensa, il freddo, il caffè, lo sforzo fisico, un bagno o una doccia fredda non accelerano il processo di eliminazione dell'alcol dall'organismo.

Mediamente occorrono da 1 a 2 ore per eliminare ogni bicchiere di vino, di birra o di superalcolico bevuto.

Un ulteriore innalzamento dell'alcolemia si può determinare quando altre consumazioni di bevande alcoliche si sommano, pur a distanza di ore, alle dosi di alcol precedentemente assunte e non ancora completamente eliminate dall'organismo.

Tempo minimo occorrente perché l'alcol venga eliminato dal corpo e affinché l'alcolemia si riduca.



+ di
1 ora



+ di
2 ore



+ di
3 ore



+ di
4 ore



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il consumo non dovrebbe superare per l'uomo le 2 o 3 unità alcoliche al giorno e per le donne 1 o 2 unità alcoliche al giorno.

Si sconsiglia l'uso di bevande alcoliche ai minori di 16 anni, così come alle donne in stato di gravidanza.

Occorre però tenere sempre conto delle condizioni generali di salute, dell'eventuale presenza di patologie croniche, dell'assunzione di farmaci con cui l'alcol può interferire pericolosamente.

Quindi, sebbene in generale si consiglia di non superare due unità alcoliche al giorno, in particolari circostanze anche minime dosi di alcol possono produrre danni all'organismo.

Sono in tanti a considerare che un bicchiere di vino di buona qualità, bevuto consapevolmente, completi, con una nota raffinata, un buon pasto. Lo stesso vale per una birra fresca consumata in una calda serata d'estate.

Tutto ciò è sicuramente vero solo se la persona consuma alcol in modo consapevole e responsabile senza diventarne dipendente.

ATTENZIONE
il pericolo può risiedere
anche nel consumo
moderato di alcol.
Non dimenticare che
"meno è meglio".

Cosa rischio?

Sono attribuibili al consumo di alcol: il 63% di tutte le cirrosi epatiche, il 10% di tutti i tumori, il 9% delle malattie croniche, il 10% dei ricoveri ospedalieri, il 4% delle malattie professionali, il 30% di tutti gli incidenti stradali, il 10% degli infortuni sul lavoro, il 41% degli omicidi.

L'abuso di alcolici è correlato a diversi problemi di natura individuale e sociale. Il fenomeno più eclatante è quello dei traumatismi della strada. Si stima che su circa 7.000 morti in Italia per incidenti stradali l'anno, almeno un terzo sia attribuibile alla guida in stato di ebbrezza. Inoltre si stima che almeno il 10% degli infortuni sul lavoro e degli incidenti domestici sia correlato al consumo di alcolici.

L'alcol può aggravare quadri di malattie psichiatriche quali disturbi depressivi, disturbi di personalità, psicosi.

L'abuso di alcolici è anche connesso con problemi familiari che conducono alla separazione dei coniugi e talora a fenomeni di maltrattamento della prole come evidenziato dalle statistiche dei tribunali per i minori.

La dipendenza da alcol affligge almeno il 2% dei consumatori. Chi presenta una dipendenza dall'alcol necessita di programmi di riabilitazione. Il bere in eccesso e/o con modalità che espongono la persona ad un rischio maggiore per la propria salute e la sicurezza di terzi (bere fuori pasto e/o episodi di ubriacatura) riguarda circa il 20% dei consumatori.

Di cosa posso ammalarmi?

conta
bicchieri
perché
contano



Molti studi, condotti in Italia e a livello internazionale, mostrano come l'abuso di alcolici determini lo sviluppo di malattie a carico di diversi organi ed apparati.

Si segnalano in particolare disturbi gastroenterici, quali l'ulcera gastrica e duodenale, la pancreatite cronica e la cirrosi epatica. Anche quadri più lievi, quali la gastrite cronica o la steatosi epatica (accumulo di grasso nel fegato), possono correlarsi ad un consumo di alcol superiore alle 2 o 3 unità alcoliche al giorno per gli uomini e 1 o 2 unità per le donne.

Esistono sufficienti evidenze scientifiche che un consumo inadeguato di alcol contribuisca a determinare ipertensione arteriosa, ictus cerebrale e scompenso cardiaco.

È stato dimostrato anche un legame fra l'abuso di alcol e forme diverse di tumore.

È stata evidenziata una correlazione fra il consumo di bevande alcoliche e il cancro del cavo orale, dell'esofago, della laringe, della faringe e del fegato.

Sul supposto effetto protettivo del bere moderato sulle coronarie nella prevenzione dell'ischemia cardiaca (infarto, angina), tuttora, non è stato raggiunto un consenso condiviso fra gli studiosi del settore.

L'alcol inoltre ha la capacità di interferire con il metabolismo dei farmaci e delle sostanze chimiche a livello epatico. Quindi se si assumono farmaci è controindicata l'assunzione di alcol.

Quanto rischio come donna?

Nel corso dell'ultimo decennio si sta registrando tra la popolazione femminile del nostro Paese un aumento del consumo di alcol, in particolare tra le adolescenti.

Le abitudini delle donne sono profondamente cambiate nei confronti dell'alcol, tanto che oggi il 63% della popolazione femminile sopra i 16 anni consuma bevande alcoliche e l'alcolismo ha un tasso di incremento superiore a quello maschile.

Fino ad oggi la modalità di assunzione di alcolici nelle donne è stata per lo più confinata al contesto privato o dissimulata per l'elevata riprovazione sociale. Persistono quindi, ancora oggi, da parte delle donne "più mature" modalità di consumo in solitudine e riservatezza, dove la vergogna e i sensi di colpa non favoriscono l'emergere dei problemi.

Le ragazze giovani, invece, rispecchiano le modalità di consumo dei loro coetanei maschi ed il loro "bere" diventa pubblico.

Le donne corrono il rischio di sviluppare problemi alcol correlati con assunzioni di bevande alcoliche inferiori rispetto all'uomo; questo a causa delle differenze sessuali che determinano una loro maggiore vulnerabilità rispetto agli uomini, per la minore quantità di acqua distribuita nel corpo e per la meno efficiente capacità di metabolizzare l'alcol introdotto.

- **La donna, in presenza di un consumo abituale e pesante di alcol, sviluppa più rapidamente dell'uomo la condizione di alcolismo.**
- **Esiste una maggior vulnerabilità dell'organismo femminile nei confronti dell'alcol.**
- **L'uso problematico ha una maggiore frequenza tra i 35 e i 44 anni.**
- **Le donne che hanno problemi di dipendenza alcolica sono più facilmente vittime di violenze psicologiche, relazionali e sessuali.**
- **È noto che un consumo elevato di bevande alcoliche causa infertilità e anche un uso moderato la favorisce.**

Quanto rischio in gravidanza?

conta
i bicchieri
perché
contano



L'alcol è una sostanza frequentemente chiamata in causa nella genesi di ritardo mentale nel mondo occidentale; può causare aborto spontaneo, morte intrauterina, parto pretermine.

L'alcol etilico può determinare danni al nascituro, tanto da essere annoverato tra le cause importanti di deficit intellettivo congenito. Non è stata definita nessuna dose tossica, ma già moderate quantità di alcol possono avere effetti dannosi.

Le anomalie fetali che possono essere associate all'assunzione di alcol in gravidanza sono numerose:

- **Ritardo di crescita intrauterina e post-natale**
- **Anomalie cardiache**
- **Anomalie urogenitali**
- **Ipoglicemia neonatale**
- **Problemi oftalmologici**
- **Deficit acustici**
- **Anomalie neurofisiologiche**
- **Problemi comportamentali**

L'astinenza totale è consigliata, visto che non siamo a conoscenza di un limite minimo di assunzione non rischioso.

Inoltre, se si consumano bevande alcoliche durante il periodo di allattamento al seno, attraverso il latte materno, l'alcol viene ingerito dal bambino

E per i giovani?

Al di sotto dei 16 anni e nell'adolescenza è altamente consigliabile evitare l'uso di alcol per l'elevato rischio di danni fisici e psichici, in quanto l'organismo non è ancora in grado di trasformare in modo adeguato la sostanza ed inoltre, più è precoce il primo contatto con l'alcol, maggiore è il rischio di abuso.

Il consumo di bevande alcoliche, anche fuori pasto, è in aumento fra i giovani così come la frequenza di problemi alcol correlati.

Le principali tendenze indicano lo sviluppo di modelli di consumo ad alto rischio, come l'abuso e l'ubriachezza, soprattutto da parte di adolescenti e di giovani adulti, così come il consumo concomitante di alcol, tabacco e altre sostanze psicotrope. I giovani sono più vulnerabili ai danni psichici, emotivi e sociali e risentono sia del proprio consumo di alcol che di quello delle persone che li circondano.

Esistono dei chiari legami tra l'eccessivo consumo di alcol e la violenza, i comportamenti sessuali a rischio, gli incidenti stradali, gli infortuni sul lavoro e l'uso di droghe illegali. Non esiste inoltre un limite sicuro nel consumo di alcol, soprattutto per i bambini e i giovani adolescenti, che costituiscono i gruppi più vulnerabili.

Secondo l'OMS in Europa un decesso su quattro nei giovani d'età compresa tra i 15 e i 29 anni è causato dal consumo di alcol.

Rispetto alle modalità di assunzione recentemente si è assistito ad un passaggio dal vino alla birra e ai superalcolici e i nuovi luoghi del bere spesso sono assunti da modelli esteri (pub e birrerie).

Inoltre i giovani, adottando una modalità di bere "meno consapevole" più frequentemente della popolazione adulta, hanno maggiori possibilità di subire a livello psico-fisico danni alcolcorrelati.

Ad esempio si pensi alle conseguenze degli incidenti stradali, determinati da un abuso occasionale, che costituiscono un costo umano e sociale assai rilevante per le famiglie e l'intera comunità.

E se non sono più giovane?

conta
i bicchieri
perché
contano



Nelle persone anziane l'abuso di alcol causa il secondo disordine mentale più frequente dopo la demenza.

Si evidenziano due età critiche per l'alcolismo:

- **tra i 40 e i 55 anni dove l'abuso di alcolici è un prolungamento di un fenomeno già presente**
- **tra i 65 e i 74 anni dove trattasi di un evento nuovo, associato a stress per l'invecchiamento e agli avvenimenti ad esso connessi**

Istituzionalizzazione e solitudine sono tra i principali fattori di rischio per il consumo problematico di alcolici, cui si possono aggiungere pensionamento, vedovanza e la cosiddetta "sindrome del nido vuoto" (depressione a seguito dell'uscita di casa dei figli). Il supporto della famiglia è molto importante quale sostegno in questo momento così delicato della vita.

Per le persone anziane il consumo di alcolici è ancora più pericoloso poiché il contenuto corporeo d'acqua diminuisce e ne consegue un aumento della quantità di alcol che raggiunge il sistema nervoso centrale. Si possono determinare:

- **Importanti danni al sistema nervoso centrale (perdita della memoria a breve termine, del pensiero astratto e delle funzioni mentali in generale)**
- **Danni al sistema cardiovascolare e gastrointestinale**

L'incidenza di alcolismo negli ultrasessantenni, dagli studi compiuti, risulta superiore al 5% della popolazione di riferimento.

Per ridurre i rischi di contrarre patologie alcolcorrelate si raccomanda agli ultrasessantacinquenni di non consumare più di 1 unità alcolica al giorno.

In sintesi la persona anziana è più vulnerabile agli effetti negativi dell'alcol e ha più possibilità di contrarre disturbi neurologici, deficit motori e problemi comportamentali.

Quando sono alla guida?

La guida di veicoli sotto gli effetti dell'alcol è il fattore più rilevante nel determinare gli incidenti stradali. In Italia si stima che almeno il 30% degli incidenti stradali sia attribuibile all'uso di alcol. L'Emilia Romagna è tra i primi posti in Italia per il consumo di sostanze alcoliche e numero di incidenti ad esso conseguenti.

L'alcol può causare:

- Problemi visivi: riduce la visione notturna del 25% e riduce la visione laterale
- Sonnolenza e di conseguenza una diminuzione dell'attenzione e della concentrazione
- Rallentamento dei tempi di reazione: 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 benessere, di sicurezza ed euforia che porta a sopravvalutare le proprie capacità e ad affrontare rischi che non verrebbero mai corsi

Alcune semplici regole per guidare in sicurezza:

- Rinunciare a bere anche un solo bicchiere se ci si deve mettere alla guida di un qualsiasi veicolo
- Non offrire da bere a chi deve mettersi al volante
- Rifiutare passaggi da persone che evidenzino uno stato di ebbrezza
- Servirsi dei mezzi pubblici quando si è coscienti di aver bevuto troppo, guidare in tale stato può essere molto pericoloso e anche più costoso
- Provare le bevande analcoliche, i succhi di frutta sono particolarmente indicati quando si guida, aiutano a prevenire la stanchezza
- Attendere, dopo aver bevuto alcolici, il tempo necessario affinché la sostanza venga eliminata prima di mettersi alla guida

E se mi fermano con più di 0,5?

conta
i bicchieri
perché
contano



Il limite massimo di concentrazione alcolica nel sangue (alcolemia) ammesso dalla legislazione vigente per porsi alla guida di veicoli è di 0,5 grammi di alcol per litro di sangue.

Con l'entrata in vigore della legge n. 125/2001, Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcolcorrelati (G. U. n. 90 del 18 Aprile 2001) e la successiva modifica del Codice della Strada è prevista la sospensione della patente di guida per coloro la cui alcolemia ecceda tale limite.

La violazione dell'art. 186 del Codice della Strada prevede queste sanzioni: **la sospensione temporanea della patente da 3 mesi a 2 anni, la riduzione di 10 punti dalla patente** (i punti sono raddoppiati per i neo patentati), **una multa a partire da 500 euro sino a 6.000 euro ed eventuale arresto fino ad un anno.**

La violazione dell'art. 186 comporta inoltre l'invio alla Commissione Medica Locale per la rivalutazione dell'idoneità alla guida.

Il giudizio della **Commissione Medica Locale**, in base alle linee di indirizzo della Regione Emilia Romagna, (Delibera Giunta Regionale n. 1423 del 19/7/04) è articolato in tre possibili **classi di rischio: lieve, medio ed elevato.**

A ciascuna classe corrispondono altrettanti iter procedurali che vanno da un giudizio di **idoneità temporanea** alla guida limitata ad un anno, alla **sospensione della patente** di guida per un periodo non inferiore a sei mesi per inidoneità psico-fisica.

E quando sono al lavoro?

In un ambiente di lavoro sono molti i fattori che determinano le condizioni psicofisiche ottimali dell'individuo: il rispetto delle norme di sicurezza, l'organizzazione professionale, la situazione personale e familiare, il proprio stato di salute.

L'assunzione di bevande alcoliche può essere uno dei fattori che influenzano la tua condizione psicofisica e quindi il tuo benessere durante le ore di lavoro.

Almeno il 10% di tutti gli infortuni sul lavoro sono correlati al consumo di alcolici.

Si stima che gli infortuni da attribuire al consumo di alcolici come concausa siano in Italia circa 100.000 l'anno, di cui 150 mortali. L'uso di alcol potenzia anche l'effetto tossico di alcune sostanze, presenti in alcuni luoghi di lavoro, in particolare sul fegato e sul sistema nervoso centrale.

Ad esempio:

Alcol+Solventi (cloruro di vinile, eptano, benzolo, tricloroetilene);

Alcol+Pesticidi (DDt, Dieldrin, Organofosforici);

Alcol+Metalli (piombo, mercurio, cromo, cobalto, manganese).

Gli effetti dell'esposizione ad alcuni fattori di rischio professionali e ambientali (rumori, basse temperature) possono essere aggravati dalla contemporanea assunzione di alcolici.

E quando sono al lavoro?



L'alcol non aiuta chi lavora

Gli infortuni sono più frequenti nelle ore immediatamente successive al consumo di alcolici: nelle prime ore del mattino (assunzione prima di recarsi al lavoro) e successivamente alla pausa per il pranzo (assunzione durante i pasti).

I livelli di alcolemia sono direttamente correlati alla possibilità di subire un infortunio. Gli effetti dell'alcol che possono aumentare i rischi di infortunio sono: stanchezza, disattenzione, debole concentrazione, scarsa reazione, sottovalutazione del pericolo.

Per un lavoro sicuro

Indipendentemente dal lavoro che svolgete, evitate di assumere bevande alcoliche, sia prima che durante l'attività lavorativa.

Non offrite alcolici a chi sta per svolgere un lavoro.

Bisogna tenere conto anche dei postumi di un eccesso nel bere perché gli effetti dell'alcol sono imprevedibili e possono manifestarsi inaspettatamente.

Zero alcol sul lavoro

Per chi svolge mansioni che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità e la salute di terzi, è fatto divieto di assunzione di bevande alcoliche (provvedimento del 16 marzo 2006 della Conferenza permanente per i rapporti tra lo Stato e le Regioni).

Rientrano tra le tipologie di attività indicate dalla normativa vigente:

- le attività che richiedono un certificato di abilitazione per l'espletamento di lavori pericolosi
- le mansioni sanitarie e socio-sanitarie
- le attività di insegnamento nelle scuole di ogni ordine e grado
- le mansioni comportanti l'obbligo della dotazione del porto d'armi
- le mansioni inerenti attività di trasporto di merci e persone
- le attività degli addetti ai comparti dell'edilizia e delle costruzioni.

Raccomandazioni finali

Se il tuo livello di consumo di alcol è pari a zero, non corri alcun rischio per la salute; un consumo di alcolici che ecceda la quantità di 2 o 3 unità alcoliche al giorno per l'uomo e di 1 o 2 unità alcoliche al giorno per la donna rappresenta un fattore di rischio per la tua salute e può favorire lo sviluppo di problemi e di patologie correlate.

Anche se il consumo è inferiore a tali valori si possono comunque correre dei rischi e **vi sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa** dal consumo di bevande alcoliche:

- In età inferiore a 16 anni
- Con patologie acute o croniche
- Se ci si sente depressi o ansiosi
- In gravidanza e durante l'allattamento
- Se si assumono farmaci
- Se si deve guidare un veicolo o un macchinario
- Prima e durante l'attività lavorativa
- Quando si è a digiuno
- Se si hanno o se si sono avuti altri tipi di dipendenza

Importante è avere una corretta informazione e poter riflettere sul proprio bere, considerando le quantità personalmente assunte in relazione al **minore o maggiore rischio per la propria salute ed il proprio benessere.**

È consigliabile che tu smetta se:

- hai malattie croniche
- hai vuoti di memoria o ti dimentichi spesso qualcosa
- hai tremori al mattino dopo aver bevuto il giorno prima
- se sei dipendente dall'alcol



Chi trova difficoltà a ridurre o smettere da solo ed è preoccupato degli effetti del bere sulla propria salute e benessere, può rivolgersi al proprio Medico di famiglia, ai Centri Alcolologici o ai Gruppi di auto-aiuto che operano da anni nel territorio.

Centri Alcolologici Azienda USL Modena

Modena Viale Vittorio Veneto 9, tel. 059 436139

Castelfranco P.le G. Deledda, tel. 059 929357

Carpi Piazzale dell'Ospedale 3, tel. 059 659921

Mirandola Via L. Smerieri 3, tel. 0535 602434

Sassuolo Via F. Cavallotti 136, tel. 0536 863658

Vignola Via Paradisi 3, tel. 059 7574650

Pavullo Via Ricci 2, tel. 0536 309721

Centro Diurno Colombarone

Magreta di Formigine Via Bonecati 13, tel. 059 2134530

 **800 033 033** | lun. - ven. 8,30 - 17,30 • sabato 8,30 - 13,30

Day Hospital Alcolologico Policlinico Modena

Modena Via del Pozzo 71, tel. 059 4222099

trattamenti concordati con i Centri Alcolologici

Gruppi di auto-aiuto

C.A.T.

Modena, Castelfranco E., Vignola tel. 388 6066996

Sassuolo, Pavullo tel. 338 7761454

Carpi, Mirandola tel. 340 9432642

A.A. Provincia di Modena tel. 333 4208029

Al.Anon/Alateen Centro di ascolto nazionale per familiari ed amici di alcolisti tel. 02 504779



800 632000

Numero verde Alcol
Istituto Superiore della Sanità

Consulta anche i siti

www.ausl.mo.it

www.policlinico.mo.it

www.ppsmodena.it

www.saluter.it

www.alcolonline.it

www.dfc.unifi.it/sia

www.iss.it/ofad

www.aicat.net

www.alcolisti-anonimi.it



**conta
ibicchieri
perché
contano**