



COMUNE DI GENOVA

Alcol

Conoscere

Capire

Scegliere e Fare



A cura di
Ornella Ancarani
Anna Maria Micantoni

Giorgio Schiappaccasse
Gianni Testino



Società Italiana Alcolologia



Alcol Conoscere Capire Scegliere e Fare

Bere alcolici è una libera scelta individuale. Occorre tuttavia essere consapevoli che, oltre ad indurre dipendenza fisica e psichica, costituisce uno dei principali fattori di rischio per la salute propria e quella degli altri.

I giovani, le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità dell'organismo a metabolizzare l'alcol.

Assessore Legalità e Diritti
Elena Fiorini

Sai che cosa stai bevendo?

Il fegato, lo stomaco, il cervello e l'apparato riproduttivo possono essere danneggiati gravemente dall'alcol che **può determinare la perdita dell'integrità psicofisica anche se consumato in quantità moderate** come ribadisce sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sia il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti.

Un'adeguata conoscenza delle modalità con cui si consumano le bevande alcoliche è determinante per mantenere un buono stato di salute; in molte circostanze, infatti, anche quantità di alcol considerate minime espongono a gravi problemi e/o malattie.

Esiste il rischio passivo ossia le possibili conseguenze legate a questa abitudine che **possono coinvolgere non solo la famiglia di chi consuma l'alcol ma anche chi, per abitudine o per scelta, non beve**: è il caso degli incidenti stradali causati dalla guida in stato di ebbrezza, degli episodi di violenza e criminalità, delle gravi malattie di cui può essere affetto il neonato di una madre, che in gravidanza, ha consumato bevande alcoliche. A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni, l'alcol può esporre a forti rischi anche come conseguenza di un occasionale episodio di consumo.

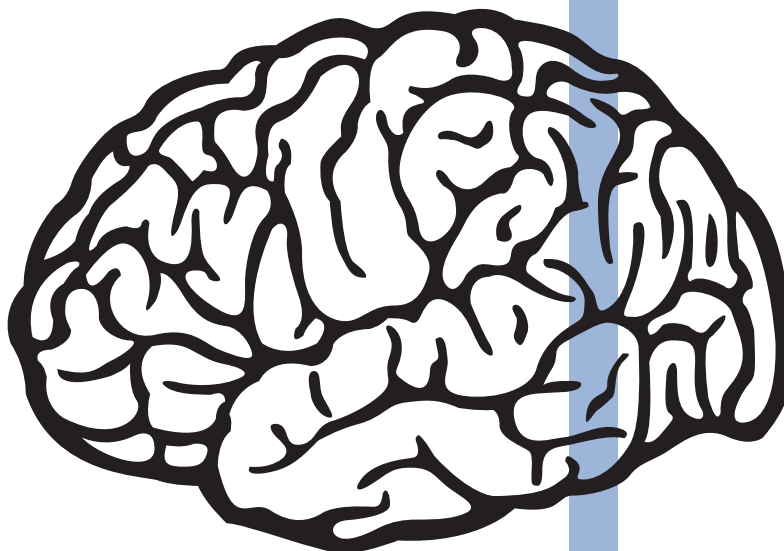
L'alcol è una **sostanza tossica**, potenzialmente cancerogena, con **una forte capacità di indurre dipendenza**, superiore alle sostanze illegali.

I giovani al di sotto dei 18 anni, le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

Cosa sai sull **alcol**?

L'alcol viene assorbito per il **20% dallo stomaco** l'**80% dalla prima parte dell'intestino** passa nel sangue e dal sangue al fegato che ha il compito di distruggerlo.

Finché il fegato non ne ha completato la "digestione", l'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi. Circa il **90/98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato** con una velocità che varia da individuo a individuo, il restante **2/10% viene eliminato** attraverso l'urina, le feci, il respiro, il latte materno, le lacrime, e la traspirazione.



Ci sono quantità sicure di **Alcol**?



Ricorda che un bicchiere di vino 12% (da 125 ml), una birra 5% (da 330 ml), un aperitivo o un cocktail 18% (da 80 ml) oppure un bicchiere di liquore 36% (da 40 ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.

Non è possibile identificare quantità di consumo alcolico raccomandabili.

Ai fini della tutela della salute, **è più adeguato parlare di quantità "a basso rischio"**

evidenziando che il pericolo esiste a qualunque livello di consumo ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità.

L'alcol aiuta la digestione.

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

Il vino fa buon sangue.

Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

Le bevande alcoliche sono dissetanti.

L'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

L'alcol dà calore.

La dilatazione dei vasi sanguigni produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in realtà, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo aumentando il rischio di assideramento se al freddo.

Qualche falso mito **non è vero che**

Vediamone altri...

non è vero che

L'alcol dà forza.

È un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore.

L'alcol rende sicuri.

Disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione ma, superata la fase di euforia iniziale, agisce come un potente depressivo del sistema nervoso centrale.

La birra "fa latte".

Per produrre latte, la donna ha soltanto bisogno di liquidi come acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti non alcol che viene assunto dal bambino.

Lo smaltimento è più veloce se

Bevi caffè o fai la doccia fredda.
Occorre attendere tempi di metabolizzazione.

E' raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche:

- Se si ha meno di 18 anni di età
- In caso di gravidanza e allattamento
- Se si assumono farmaci
- Se si soffre di una patologia acuta o cronica
- Se alcol dipendenti o si hanno altri tipi di dipendenza
- Durante l'attività lavorativa
- Alla guida di un veicolo o di un macchinario

È fondamentale sapere che **le stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo**. Il peso oltre al sesso, influisce in maniera determinante. In genere **chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità agli effetti dell'alcol** a causa della ridotta quantità di liquidi e di grassi dell'organismo.

Ci si rivolge frequentemente al proprio medico per problemi più o meno manifesti: aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato, senza pensare che queste manifestazioni potrebbero essere causate dal bere alcol.



Alcol&Guida

non vanno d'accordo

Alla guida, la percezione del rischio e della pericolosità immediata crolla drasticamente.

Bere e guidare può trasformare un'allegria serata in un'esperienza molto negativa che può essere evitata con un atto di riflessione e autocontrollo.

L'alcol fa sentire più sicuri, ma in realtà **inganna e riduce le capacità alla guida**; evitarne il consumo è segno di intelligenza, sensibilità e maturità.

Alcol, droghe, psicofarmaci e stanchezza riducono le prestazioni alla guida.

I loro effetti si sommano!!



Gli incidenti stradali dipendono per il 5% da cause legate al veicolo, il 5% dal contesto stradale e ambientale, per il 90% dal comportamento e dallo stato psicofisico.

Gli effetti dell'alcol sulla guida dipendono dall'**alcolemia** (la concentrazione di alcol etilico nel sangue): la sua unità di misura è data dai grammi di alcol per litro di sangue (gr/l) e **si misura con l'etilometro**. E' influenzata da:

- modalità di ingestione (a stomaco pieno o vuoto)
- gradazione alcolica della bevanda
- peso, sesso, età, stato di salute.

In Italia il **limite legale di alcolemia alla guida è 0.5 gr/l**, anche se qualsiasi quantità di alcol altera la capacità di guida. I tempi di "smaltimento" non sono rapidi, per metabolizzare un'unità alcolica, per esempio, sono necessarie da 1 a 2 ore.



Ricorda che le quantità di alcol sopra indicate, per il raggiungimento del tasso alcolemico consentito dalla legge, sono solo indicative poiché influenzate da molteplici fattori quali: sesso, età, peso

Vogliamo parlare degli effetti?

0,2 gr/l

I riflessi iniziano ad essere disturbati, aumenta la tendenza ad agire in modo imprudente a causa della riduzione della percezione del rischio.

0,5 gr/l

Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della riduzione della visione laterale; si verifica la riduzione del 30-40% della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e uditivi e della conseguente capacità di reazione.

0,7 gr/l

L'esecuzione dei normali movimenti alla guida è priva di coordinamento, confusa e conduce sempre a gravi conseguenze.

1 gr/l

Ebbrezza caratterizzata da euforia e disturbi motori che rendono precario l'equilibrio.

È manifesta e visibile l'alterazione dell'attenzione, con livelli di capacità visiva minima e tempi di reazione assolutamente inadeguati. Il comportamento alla guida si caratterizza attraverso sbandate, incapacità di valutazione della posizione del veicolo rispetto alla carreggiata.

Le percezioni luminose intense provocano un accecamento transitorio a cui segue un recupero molto lento della visione.

Le percezioni sonore vengono avvertite con un ritardo accentuato inefficace a determinare un riflesso utile alla salvaguardia della propria e altrui incolumità.

oltre 1,5 gr/l

Lo stato di euforia viene sostituito da uno stato di confusione mentale e di totale perdita della lucidità con conseguente sonnolenza molto intensa.

oltre 4 gr/l

Evidente stato di incoscienza, allucinazioni, cessazione dei riflessi, difficoltà di respiro, battito cardiaco rallentato, coma, possibilità di morte per arresto respiratorio.



Non fare lo sbronzo

Che cosa dice

la legge?

Hai meno di 18 anni, hai bevuto e vieni fermato alla guida di un veicolo?

Se l'alcolemia è da 0 a 0,5 gr/l non puoi prendere la patente B prima dei 19 anni.

Se l'alcolemia è oltre 0,5 gr/l non puoi prendere la patente B prima dei 21 anni.

In più... rischi la sospensione/revoca del patentino/patente e la confisca del veicolo.

È vietato guidare in stato di ebbrezza secondo l'art. 186 del Codice della Strada, legge 120 del 29/7/2010 e modifiche successive.

lo sapevi che...

La legge ha introdotto l'alcoltest ed il drugtest.

Niente patentino/patente se sei stato condannato per reati contro la persona e/o il patrimonio o che siano connessi a sostanze stupefacenti o violazioni del Codice della Strada.

Il Codice della Strada contiene severe norme sanzionatorie per chi guida in stato di ebbrezza o in stato alterato di sostanze stabilendo sanzioni progressive e molto severe.

Nello specifico, oltre alla sottrazione di 10 punti dalla patente ed alla sospensione della stessa, se il tasso alcolemico è compreso tra 0,5 e 0,8 g/l, è prevista una sanzione pecuniaria da € 500 a €2.000 se, invece è compreso tra 0,8 e 1,5 g/l (o superiore) oltre alla sanzione (da €800 a €6.000) è previsto l'arresto con una detenzione massima di un anno.

In caso di rifiuto del test all'etilometro, è previsto il massimo delle sanzioni.

La legge 120/2010 stabilisce che non debba risultare alcuna assunzione di alcol (0,0 g/l) per i conducenti minori di 21 anni di età, i neo patentati ed i conducenti professionali.

La legge prevede anche che la pena possa essere sostituita, per una sola volta (purché non sia stato provocato un incidente), con lavori di pubblica utilità come misura alternativa concessa al cittadino che ne faccia esplicita richiesta.

Il lavoro di pubblica utilità consiste in un'attività non retribuita da svolgersi presso lo Stato, le Province, i Comuni, enti e organizzazioni di assistenza sociale e di volontariato, quantificata in ore di lavoro in relazione alla durata della pena detentiva e al valore dell'ammenda (1 giorno di pena detentiva = €250 di ammenda = 2 ore di lavoro).

La finalità è quella di sviluppare una cultura del riconoscimento del danno e della consapevolezza dei rischi a cui espone l'alcol.

Scegli di vivere ...cambia

Occorre smettere di assumere bevande alcoliche se:

- si hanno vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- ci si sente soli o depressi;
- se, appena svegli, si ha bisogno di bere o si hanno tremori dopo aver bevuto la sera;
- si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere;
- qualcuno ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre il bere.

Se hai deciso di modificare le tue abitudini, trovare delle buone ragioni ti aiuterà in maniera determinante nel portare avanti le tue scelte. Una scelta consapevole può portarti ad ottenere diversi vantaggi tra cui:

- essere più energico e attivo;
- perdere peso;
- dormire meglio;
- risparmiare soldi e poterli spendere in altro;
- essere meno nervoso;
- essere un genitore presente per i propri figli e familiari;
- ridurre il rischio di incidenti;
- avere meno probabilità di sviluppare malattie;
- essere più apprezzato sul lavoro.

Se pensi di avere un problema chiedi aiuto al medico di famiglia, ai servizi pubblici, alle associazioni presenti sul territorio.

Associazioni

A.R.C.A.T Liguria

Vico di Mezza Galera 4r (vicinanza piazza De Ferrari)
Associazione regionale Club alcolisti in Trattamento
Tel: 010/2512125

Alcolisti anonimi Italia Servizi generali

Tel: 010/66636620 Area Liguria
Cell: 335/1949560 Cell: 335/1949573

Genitori insieme

Servizi generali
Cell: 380 4607969

Servizi Pubblici

Centro alcologico regionale

Regione Liguria
Direttore: Prof. Gianni Testino
Tel: 010/5552072

Sert Distretto8 Via Tosonotti 4 - 16158 Voltri

Tel: 010/8499877 sert.distretto8@asl3.liguria.it

Sert Distretto9-10 Via Sampierdarena 2 - 16149

Tel: 010/8494030 sert.distretto9@asl3.liguria.it
sert.distretto10@asl3.liguria.it

Sert Distretto11 Piazza Dante - 16126 Ge

Tel: 010/8494686 sert.distretto11@asl3.liguria.it

Sert Distretto12 C.so De Stefanis 63 - 16130 Ge

Tel: 010/8494827 sert.distretto12@asl3.liguria.it

Sert Distretto13 Via G. Maggio - 16147 Ge

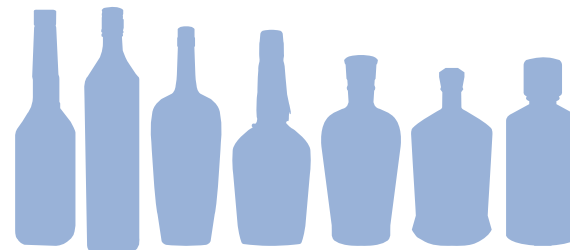
Tel: 010/8496330-6318 sert.distretto13@asl3.liguria.it

La carta Europea sull'alcol

5 principi etici e obiettivi

- Tutti hanno diritto ad una famiglia, una comunità ed un ambiente di lavoro protetti da incidenti, violenza ed altri effetti dannosi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche.
- Tutti hanno diritto a ricevere, fin dalla prima infanzia, un'informazione ed un'educazione valida e imparziale sugli effetti che il consumo di bevande alcoliche ha sulla salute, la famiglia e la società.
- Tutti i bambini e gli adolescenti hanno il diritto di crescere in un ambiente protetto dagli effetti negativi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche e, per quanto possibile, dalla pubblicità di bevande alcoliche.
- Tutti coloro che assumono bevande alcoliche secondo modalità dannose o a rischio, nonché i membri delle loro famiglie hanno diritto a trattamenti e cure accessibili.
- Tutti coloro che non desiderano consumare bevande alcoliche o che non possono farlo per motivi di salute o altro hanno diritto a essere salvaguardati da pressioni al bere e sostenuti nel loro comportamento di non consumo.

Conferenza promossa dall'Ufficio regionale Europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità
Parigi, Dicembre 1995



Credits

Realizzato a cura

Comune di Genova, Ufficio Legalità e Diritti

Consulenza scientifica

Ornella Ancarani Capo Sala U.O. Alcolologia e Patologie correlate
IRCCS Azienda Ospedaliera Universitaria S.Martino/IST
ornellaancarani@virgilio.it

Anna Maria Micantoni Psicologa
Legalità e Diritti, Comune di Genova
ammicantoni@comune.genova.it
annamaria.micantoni@libero.it

Giorgio Schiappacasse
Medico Psichiatra
U.O. Ser.T. Ponente ASL3 Genovese
Coordinatore Rete Alcolologica Territoriale

Gianni Testino
Responsabile U.O. Alcolologia e Patologie correlate
IRCCS Azienda Ospedaliera Universitaria S.Martino/IST
Vice Presidente Società Italiana di Alcolologia
gianni.testino@hsanmartino.liguria.it

