



Comune di Genova
Assessorato Città Sicura



Società Italiana di Alcolgia
Sezione Ligure

ALCOL

Conoscere
Capire
Scegliere



a cura di:
Ornella Ancarani
Anna Maria Micantoni
Giorgio Schiappacasse
Gianni Testino

Ornella Ancarani

- *Capo Sala Alcologia*
- *IRCCS Azienda Ospedaliera
Universitaria San Martino/IST*
- *Prof.ssa a contratto Scienze
Infermieristiche e Alcologia
Università di Genova*
- *Membro Direttivo Sezione Ligure
Società Italiana di Alcologia*

Anna Maria Micantoni

- *Psicologa Comune di Genova
Direzione Città Sicura*
- *Esperta in problemi alcol-correlati e
sicurezza stradale*
- *Collaboratrice Alcologia Ospedale
San Martino e Ser.T. Genova*
- *Membro Direttivo Sezione Ligure
Società Italiana di Alcologia*
- *Docente accreditata in Sicurezza
aziendale*

Giorgio Schiappaccasse

- *Psichiatra primario Ser.T. Ponente*
- *Coordinatore Rete Alcolologica
Territoriale*
- *Membro Direttivo Sezione Ligure
Società Italiana di Alcologia*

Gianni Testino

- *Responsabile Alcologia e Patologie
correlate IRCCS Azienda Ospedaliera
Universitaria San Martino/IST*
- *Prof. a contratto Gastroenterologia
Università di Genova*
- *Presidente Sezione Ligure e vice
Presidente Società Italiana di
Alcologia*

Cari ragazze e ragazzi,

dalla collaborazione con la Sezione Ligure della Società Italiana di Alcolologia, è nata l'idea di realizzare questo libretto che si propone di diffondere informazioni per tutti sull'alcol.

“Conoscere, capire, scegliere” è il titolo che descrive le finalità che ci siamo posti perché possiate, attraverso informazioni corrette, chiare e semplici, scegliere con responsabilità e consapevolezza, difendendovi dalla pubblicità e dalle pressioni sociali.

A voi giovani che spesso vi sentite invulnerabili e lontani dalla sofferenza, ricordo che con la conoscenza, la comprensione del problema e la responsabilità si possono evitare pericoli per noi stessi e gli altri evitando l'uso di alcol alla guida di veicoli.

L'euforia dovuta all'alcol e non solo l'ubriachezza può far mettere in atto comportamenti pericolosi, pertanto ricordatevi: **“chi guida non beve”**.

Tutte le istituzioni e gli enti pubblici devono collaborare al fine di contribuire al cambiamento della cultura della sicurezza e della salute con particolare attenzione a voi giovani, avviandoli ad essere più consapevoli nelle proprie scelte al fine di adottare stili di vita sempre più sicuri e consapevoli.

Francesco Scidone
Assessore alla Città Sicura



Il nostro slogan

Conoscere, Capire, Scegliere

2

È semplice, immediato e sollecita un comportamento, una scelta che dovrebbe essere ispirata al buon senso; scelta oggi adottata da molti, ma purtroppo non sempre da tutti.

Questo libretto si propone di fornire una lettura semplice, ma rigorosamente basata sull'evidenza scientifica, su ciò che può giovare a favorire una scelta libera, ma più informata e consapevole, una scelta da interpretare alla luce della necessità di vivere tutti più sicuri e più sani.

L'iniziativa di diffondere questo libretto, attuata con il contributo del Comune di Genova, nell'ambito della Campagna per la prevenzione della sicurezza stradale, con la Sezione Ligure della Società Italiana di Alcologia, mira proprio a porgere e a diffondere le informazioni sull'alcol utili alla salute e alla sicurezza di tutti.

ALCOL: sai cosa bevi ?

Più sai meno rischi !

L'alcol danneggia molti organi come il fegato, lo stomaco, il cervello, l'apparato riproduttivo. Molto spesso però non si limita a questo, infatti, anche se consumato in quantità moderate (1 o 2 bicchieri di una qualsiasi bevanda alcolica) l'alcol può determinare la perdita dell'integrità psicofisica che è necessaria, ad esempio, quando ci si pone alla guida.

Alcol e guida proprio non vanno d'accordo e spesso la percezione di pericolosità immediata o quella del rischio non sono sufficientemente chiare, soprattutto tra i giovani e comunque la tendenza a rischiare caratteristica dell'età giovanile porta spesso a sottovalutare il problema.

Bere alla guida può trasformare l'allegria di una serata in un'esperienza molto negativa che si potrebbe evitare e di cui si potrebbe fare a meno a fronte di un attimo di riflessione e di autocontrollo; questo può servire a proteggere un amico o la persona che si ama, oltre a proteggere sé stessi, dagli effetti spesso irreparabili di un incidente.

L'alcol, a volte, fa sentire più sicuri, più "sciolti" **ma in realtà inganna e indebolisce** le nostre capacità alla guida e mina la nostra sicurezza personale e di coloro che ci circondano.

Essere consapevoli del problema significa non farsi ingannare dalle sensazioni di euforia che il bere determina.

Evitare di consumare o di chiedere nei locali bevande alcoliche, se ci si deve mettere alla guida, è segno di intelligenza, sensibilità e maturità.

Per molti bere un bicchiere con gli amici è uno dei piaceri irrinunciabili della vita.

Per alcuni, tuttavia, bere può essere la causa di numerosi problemi.

Un'adeguata conoscenza delle modalità con cui si consumano le bevande alcoliche è determinante per mantenere un buono stato di salute.

Questo è importante perché in molte circostanze **anche quantità di alcol comunemente considerate minime espongono a rischi di problemi o malattie**: è quanto avviene, ad esempio, per gli **incidenti stradali e domestici**. Le diverse modalità del bere, infatti, rientrano di solito in stili di vita che frequentemente portano all'esposizione contemporanea a più fattori di rischio che sono spesso sottovalutati o sui quali poco si riflette.

4 Inoltre, i **rischi legati all'abitudine al bere** e le possibili conseguenze che ne derivano, possono coinvolgere oltre a chi consuma l'alcol, la **famiglia o altri individui**. Queste conseguenze possono **estendersi anche a quanti per abitudine o per scelta non bevono**: è il caso degli incidenti stradali causati dalla **guida in stato di ebbrezza**, degli episodi di **violenza** e di **criminalità agiti sotto gli effetti dell'alcol**, delle gravi malattie di cui può essere affetto il neonato di una madre che, in gravidanza, ha consumato bevande alcoliche con modalità che vengono erroneamente considerate normali.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, **l'alcol può esporre a forti rischi anche come conseguenza di un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato**.

A questo scopo vorremmo fornire molto semplicemente alcune informazioni scientifiche riguardo agli effetti che il consumo di bevande alcoliche può esercitare sul nostro stato di salute. Si tratta di semplici accorgimenti che ci permettono di modificare il nostro abituale atteggiamento nei confronti del bere e ci consentono di proteggerci dagli eventuali rischi a cui spesso, anche in modo inconsapevole, ci esponiamo.



Cos'è L'alcol ?

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

I giovani (al di sotto dei 16 anni), le donne e gli anziani over 65 anni, sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, **l'alcol**, pur apportando circa 7 Kcalorie per grammo, **non è un nutriente** (come ad esempio lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) ed **il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni**; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale.

Come agisce l'alcol sull'organismo ?

5

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido. L'alcol assorbito 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. In alcuni individui, in alcune razze e nelle donne l'efficienza di questo sistema è molto ridotta, risultando più vulnerabili agli effetti della bevanda alcolica.

Circa il 90-98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato. **Il restante 2-10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il respiro, il latte materno, le lacrime, il sudore e la traspirazione.**

La velocità con cui il fegato rimuove l'alcol dal sangue varia da individuo a individuo, è circa

**1/2 bicchiere tipo di bevanda alcolica all'ora
quindi 1 bicchiere richiede due ore per essere smaltito**

Esistono quantità “sicure” di alcol?

In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare delle quantità di consumo alcolico raccomandabili o “sicure” per la salute. Ai fini della tutela della salute è più adeguato parlare di quantità “**a basso rischio**”, evidenziando che il rischio esiste a qualunque livello di consumo ed aumenta progressivamente con l’incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.

È da considerare a basso rischio una quantità di alcol giornaliera da assumersi durante i pasti principali (non fuori pasto) che non deve superare i 20-30 grammi per gli uomini e i 10 grammi per le donne.

6 Queste quantità devono essere ulteriormente ridotte negli anziani e nei giovani.

Per quanto riguarda questi ultimi, è necessario ricordare, che **al di sotto dei 16 anni la legge vieta la somministrazione di bevande alcoliche.**



La regola dell'Organizzazione
Mondiale della Sanità a tale
proposito è:

ALCOL ?
Meno è meglio !

Sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato al consumo anche moderato di bevande alcoliche, considerando il rischio che l'uso di alcol comporta per l'organismo.

Inoltre gli individui che non bevono non possono e non devono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento

7

come calcolare quanto si beve

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è:

**contare il numero di bicchieri di alcolici
che giornalmente o abitualmente si bevono.**

Ricorda che un bicchiere di vino 12% (da 125 ml), una birra 4,5% (da 330 ml), un aperitivo o 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.



oppure



oppure



oppure



birra
bicchiere da 330 ml

vino
bicchiere da 125 ml

aperitivo
bicchiere da 80 ml

cocktail alcolico
bicchiere da 40 ml

4,5°

12°

18°

36°

Se il numero di unità o bicchieri è
zero
non si corre alcun rischio

Se il numero di unità o bicchieri è
superiore a

2 unità o bicchieri al giorno per gli uomini

1 unità o bicchieri al giorno per le donne

1 unità o bicchieri al giorno per gli ultra 65enni

1 unità o bicchieri al giorno i giovani dai 16 ai 18-20 anni

salute e benessere sono esposti
ad un maggior rischio

8

Anche se il consumo fosse inferiore a tali valori si possono comunque correre dei rischi, pertanto

se proprio si sceglie di bere...

allora bisogna ricordarsi che meno è meglio

Una semplice regola quindi è: come calcolare quanto si beve

**Conta i bicchieri,
perché loro contano.**

Attento

l'effetto accumulo..... "ti frega" !!!

È VERO CHE ...?

**sfatiamo i luoghi comuni...
I falsi miti**



L'alcol aiuta la digestione.

Non è vero! La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

Il vino fa buon sangue.

Non è vero! 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.

Non è vero! Disidratano: 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.

Non è vero! In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento, se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.

L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock.

Non è vero! Provoca la dilatazione dei capillari e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

L'alcol dà forza.

Non è vero! L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

L'alcol rende sicuri.

Non è vero! L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che la "sicurezza" non vigile e senza il pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

La birra "fa latte".

Non è vero! In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino.

È bene ricordare inoltre che durante la gravidanza l'alcol assunto passa nel liquido amniotico con possibili conseguenze nella normale crescita del feto che alla nascita può risultare affetto da una grave malattia nota come sindrome feto-alcolica.

10

L'alcol è una sostanza che protegge.

Non è vero! Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol possono contribuire nei soggetti adulti e di sesso maschile a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare, è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici.

In ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo di bevande alcoliche, anche in minime quantità, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari e fare uso di farmaci appropriati.

L'alcol non è un farmaco e come tale non può essere oggetto di prescrizione medica.

In quali condizioni è raccomandabile non bere

Ci sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche:

- Se si ha meno di **16 anni** di età
- Se è stata programmata una **gravidanza**
- Se si è in gravidanza o si sta **allattando**
- Se si assumono **farmaci**
- Se si soffre di una **patologia acuta o cronica**
- Se si è **alcolodipendenti**
- Se si hanno o si sono avuti altri tipi di **dipendenza**
- Se si è a **digiuno** o lontano dai pasti
- Se ci si deve recare al lavoro o durante l'**attività lavorativa**
- Se si deve **guidare un veicolo** o usare un macchinario

Come accorgersi che è troppo ?

È fondamentale sapere che stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.

Chi abitualmente beve al di sopra delle quantità indicate come a “basso rischio” può riscontrare alcuni segni o sintomi ricorrenti: sensazione di euforia, stanchezza o appesantimento, postumi di uno stato anche occasionale di ubriachezza, perdita temporanea della memoria e, con tutta probabilità, una condizione fisica non ottimale.



Potrebbe capitare di sentirsi a disagio, di aver perso il controllo o di sentirsi irritati, violenti o, al contrario, depressi o di esser stati causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia.

Chi beve in maniera inadeguata si rivolge frequentemente al proprio medico per problemi più o meno manifesti, quali un 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.

12 Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che l'organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze dell'abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.

Inoltre gli effetti negativi dell'alcol possono essere aggravati dal consumo di molte categorie di farmaci, come ad esempio gli ansiolitici, gli anticoagulanti o la semplice aspirina.

Anche il peso oltre al sesso, influisce in maniera determinante e, in genere, chi pesa meno ha una maggiore vulnerabilità agli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi e di grassi nell'organismo.

Pertanto, quando si beve è sempre opportuno riflettere sugli effetti che un gesto abituale può avere su di noi e sugli altri.

**Bere richiede
molta responsabilità**

Alcol e guida sono incompatibili

I principali fattori che intervengono nel **sistema strada** sono tre:

- il **veicolo**
- la **strada e le condizioni ambientali**
- il **fattore umano**



Evitare o provocare incidenti dipende:

10% cause legate al veicolo, 30% contesto stradale e ambientale e al 60% dal nostro comportamento alla guida e dal nostro stato psicofisico.

Il rischio è sempre presente!

13

Lo sai che: quando guidi:

- Il cervello percepisce gli stimoli,
- Li seleziona e li elabora
- Sceglie e decide
- Impartisce i comandi al sistema muscolare per eseguire l'azione.



Il tutto avviene in un lampo. Se hai bevuto o sei stanco i tempi di reazione agli stimoli si allungano.

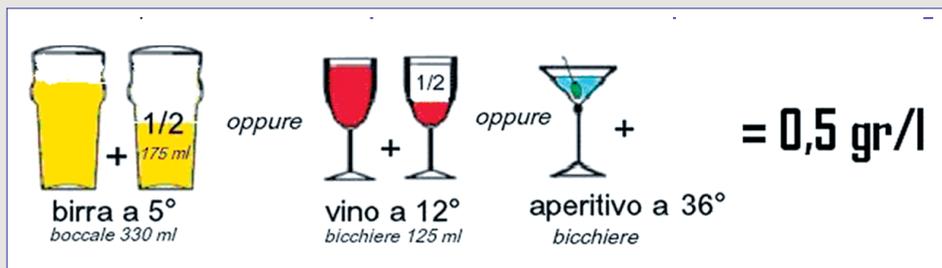
Lo sai che: **gli effetti dell'alcol** alla guida dipendono dall'**ALCOLEMIA** che è la concentrazione di alcol etilico nel sangue e la sua unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue (gr./l) e **si misura con l'etilometro.**

È importante conoscere tale valore perché più una persona beve, più alto è il valore dell'alcolemia e più cala la sua efficienza psicofisica.

L'alcoemia è influenzata anche 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 alcoemia alla guida è **0.5 grammi** per litro ma qualunque quantità di alcol ingerita altera la tua capacità di guida.



14

Già con queste quantità e anche meno si può raggiungere il limite legale di 0,5 grammi per litro di sangue (gr/l) di alcoemia alla guida!

Alla guida di un veicolo con alcoemia 0,5 gr./l i tempi di reazione raddoppiano.

Sappi che: assumendo anche quantità minime di bevande alcoliche (basso valore di alcoemia es. 0,2 gr/l) la tua efficienza psicofisica è già compromessa.

L'età, l'inesperienza e la guida in stato di ebbrezza aumentano il rischio di incidente stradale.

ATTENTO!

Come si smaltisce l'alcol

I tempi di “smaltimento” non sono rapidi: per metabolizzare una unità alcolica sono necessarie da 1 a 2 ore. Per questo abbiamo **un effetto accumulo** durante la giornata e la serata.

Attento
 l'effetto accumulo..... “ti frega” !!!

Non è possibile accorciare questi tempi!

Non è vero che:

- se bevi caffè o fai la doccia fredda smaltisci l'alcol più velocemente
- con una notte di sonno smaltisci l'alcol ingerito la sera prima

Per tutti questi fattori non è possibile individuare una quantità “sicura” alla guida

15

Gli incidenti stradali rappresentano la prima causa di morte tra i giovani di età compresa tra i 15 e i 29 anni!

L'alcol è la causa di un incidente mortale su quattro e di uno su due nelle notti dei fine settimana.

Bere alcolici è un comportamento a rischio per tutti!

Prima di metterti alla guida di un veicolo: controlla” i “freni” le “gomme” e ... le tue condizioni psicofisiche. Ricordati che:

Alcol, droghe, psicofarmaci e stanchezza riducono le tue prestazioni alla guida. I loro effetti si sommano!!

l'effetto combinato è un..... vero disastro

Effetti dell'alcol alla guida

Ecco cosa può succederti alla guida se hai bevuto

Alcolemia: concentrazione in grammi di alcol per litro di sangue

0,2
gr/l

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

16



0,4
gr/l

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
gr/l

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
gr/l

I movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è fortemente compromessa

0,7
gr/l

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
gr/l

Sono compromessi: l'adattamento all'oscurità, la 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)

Ebrezza franca e manifesta, caratterizzata da **euforia e disturbi motori che rendono precario l'equilibrio**.

È manifesta e visibile l'alterazione della capacità di attenzione, con livelli di capacità visiva minima e tempi di reazione assolutamente inadeguati, c'è maggior tendenza alla distrazione. Il comportamento alla guida si caratterizza attraverso sbandate volontarie dell'autoveicolo o della moto, guida al centro della strada o in senso contrario, incapacità di valutazione della posizione del veicolo rispetto alla carreggiata.

Le luci degli abbaglianti, le percezioni luminose intense, possono essere la causa determinante della perdita completa di un controllo già precario, provocando un accecamento transitorio a cui segue un recupero molto lento della visione.

Le percezioni sonore, quali quelle del clacson, vengono avvertite con un ritardo accentuato e comunque in maniera inefficace a determinare un riflesso utile alla salvaguardia della propria e altrui incolumità.

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

1
gr/l

Cosa dice la Legge

È vietato guidare in stato di ebbrezza in conseguenza dell'uso di bevande alcoliche (art. 186 Codice della Strada) legge 120 del 29/7/2010.

Sanzioni previste per chi guida in stato di ebbrezza			
Tasso Alcolico	tra 0,5 a 0,8 gr/l	da 0,8 - 1,5 gr/l	oltre 1,5 gr/l
Ammenda	da € 500 a € 2000	da € 800 a € 3200	da € 1500 a € 6000
Sospensione Patente	da 3 a 6 mesi	da 6 mesi a 1 anno	da 1 a 2 anni*
Arresto		fino a 6 mesi	da 6 mesi a 1 anno
Veicolo			confiscato**

* raddoppiata se il veicolo appartiene a terzi; revocata se recidivo in 2 anni
** se di proprietà

18

In caso di incidente

Pene raddoppiate e fermo del veicolo (se di proprietà) per 180 giorni.
Tasso oltre 1,5 gr/l
⇒REVOCA patente

Ammenda raddoppiata

Dalle ore 22.00 alle 7.00

Rifiuto del test

Sanzioni come per tasso oltre 1,5 gr/l.
Sospensione patente da 6 a 24 mesi

decurtazione 10 punti



Tasso alcolico zero

Minori 21 anni - Patente da meno di 3 anni - Guidatori Professionali

Da 0 a 0,5 gr/l	Multa da 155 a 624 euro (raddoppiata in caso di incidente)
Da 0,5 a 0,8 gr/l	Multa da 667 a 2.667 euro + sanzioni aumentate di un terzo*
Da 0,8 a 1,5 gr/l	Multa da 1.067 a 4.800 euro + sanzioni aumentate da un terzo alla metà*
Oltre 1,5 gr/l	Multa da 2.000 a 8.000 euro + sanzioni aumentate da un terzo alla metà*. Patente revocata se recidivi in 3 anni o se guidatori professionali

* rispetto alle sanzioni previste per gli altri guidatori

Se Guidi ...NON bere!

Ricorda: esiste il **rischio passivo**:
il problema del bere **riguarda tutti**.

Può coinvolgere anche chi non beve.

L'arresto e la multa possono essere sostituite, per non più di una volta, con un lavoro di **“pubblica utilità”** purché non si sia provocato un incidente stradale.

Zero alcol alla guida

19

per chi **ha meno di 21 anni** o ha conseguito la patente da **meno di tre anni**.

Lo sai che: **se hai meno di 18 anni, hai bevuto e vieni fermato alla guida di un veicolo**

Alcolemia da 0 a 0,5 gr/l	Non è possibile prendere la patente B prima dei 19 anni
Alcolemia oltre 0,5 gr/l	Non è possibile prendere la patente B prima dei 21 anni

Rischi anche la sospensione/revoca del patentino/patente e la confisca del veicolo.

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.

Se Guidi



...NON bere!

Al volante pensa a te e agli altri

Due del mattino di un sabato sera...

Io e il mio motorino. Ero stanco, avevo studiato tutto il giorno e cercavo di raggiungere due amici partiti prima di me con i loro scooter. Andavo un po' veloce ... ad un certo punto ho visto due fanalini rossi affiancati ed ho pensato: "Sono le moto dei miei amici, ora gli passo in mezzo e li faccio inc..."

Luca 18 anni

Questo è il racconto di Luca che di notte, alla guida del suo motorino, con alcolemia pari a 0,8 gr/l che ha fatto risaltare la luce rossa dei fanalini di un tir e non dei due scooter dei suoi amici che erano sulla strada davanti a lui. Oggi è vivo per miracolo!

Lo sai che: il comportamento **imprudente** nasce quando la **tendenza a rischiare prevale sulla percezione del pericolo**.

Spesso i ragazzi, **si sentono invulnerabili** e rischiano per dimostrare le proprie capacità e il proprio valore. Superare esperienze rischiose li fa sentire potenti, accettati, infallibili.

"Sì, sì ...lo so, ma tanto non succederà mai a me!"

Notizie che ti possono essere utili

Patentino o patente?

Il Patentino C.I.G. (**Certificato di Idoneità alla Guida**) ti abilita alla guida di un **ciclomotore** che, per definizione non superi la velocità massima **45 Km/h**.

Puoi conseguirlo dopo aver frequentato un corso presso la tua scuola media o presso un'autoscuola ed aver superato un esame teorico e una **prova pratica** di guida.

Il patentino ha durata di 10 anni, come la **patente A**.

Non può essere conseguito da chi ha già la patente di guida e deve essere riconsegnato quando la si consegue.

Può essere sospeso, ritirato, revocato; funziona come la patente a punti!

La patente **A1** puoi conseguirla **a 16 anni**, sostenendo una prova a quiz ed una prova di guida e ti permette di guidare motocicli leggeri (125 cc).

Non puoi trasportare nessun passeggero fino al compimento del 18° anno.

Decidi di cambiare

Questo è il momento giusto per smettere o ridurre il tuo bere.

Se hai deciso di modificare le tue abitudini di consumo alcolico, avrai anche riflettuto sui motivi di tale scelta.

Trovare delle buone ragioni ti aiuterà in maniera determinante nel portare avanti le tue decisioni.

Una buona ragione è tutto ciò che per te è importante.

Tra le buone ragioni che troverai è probabile che avrai individuato anche alcuni dei seguenti vantaggi che possono contribuire a migliorare il tuo stato di salute ed il tuo benessere.

- Sarò più energico e attivo
- Perderò peso
- Dormirò meglio
- Avrò più tempo per dedicarmi alle cose che ho sempre desiderato fare
- Risparmierò soldi che potrò spendere in cose che mi piacciono
- Sarò meno nervoso
- Sarò un genitore più presente per i miei figli
- e dedicherò più tempo ai miei familiari
- Ridurrò il rischio di incidenti
- Avrò meno probabilità di sviluppare malattie
- Mi sentirò più sicuro e sarò più apprezzato sul lavoro
- Migliorerò la mia attività sportiva

Quando si deve smettere di bere

Alcune circostanze o condizioni possono essere d'aiuto per identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la propria salute.

Si deve smettere:

- se si hanno vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- se ci si sente soli o depressi
- se si bevono alcolici appena svegli
- se la mattina si hanno tremori dopo aver bevuto la sera
- se si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- se si è stati oggetto di critiche per il proprio bere
- se qualcuno ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere

23

Se ci si identifica in una delle condizioni riportate significa che

si deve smettere ora !!

Se si pensa di avere un problema col bere è meglio chiedere aiuto e rivolgersi

- al medico di famiglia
- ai servizi pubblici
- alle associazioni presenti nel territorio

Carta europea sull'alcol

Cinque 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 ad 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, 12 - 14 Dicembre 1995

Per saperne di più puoi contattare direttamente

Ornella Ancarani

Capo Sala U.O. Alcologia e Patologie correlate
IRCCS Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino/IST
ornellaancarani@virgilio.it

Anna Maria Micantoni

Psicologa Direzione Città Sicura Comune di Genova
ammicantoni@comune.genova.it
amicantoni@alice.it

Giorgio Schiappaccasse

Medico Psichiatra
U.O. Ser.T. Ponente ASL3 Genovese
Coordinatore Rete Alcologica Territoriale

Gianni Testino

Responsabile U.O. Alcologia e Patologie correlate
IRCCS Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino/IST
Presidente Società Italiana di Alcologia
gianni.testino@hsanmartino.liguria.it

