



#IORestoinSalute

## Più sai meno rischi

L'Istituto Oncologico Romagnolo è da tempo impegnato nella promozione di corretti stili di vita tra i giovani con particolare riguardo al consumo di alcol che nella popolazione giovanile rappresenta un fenomeno preoccupante.

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda la totale astensione dal consumo di alcol fino ai 15 anni, in Italia con la Legge 8.11.2012 n.189 vige il divieto di somministrazione e vendita di bevande alcoliche ai minori di 18 anni. I comportamenti di consumo diffusi tra i giovani hanno implicazioni sia in ambito sanitario che psico-sociale, data la facilità di associazione con altri comportamenti a rischio (assenze da scuola riduzione delle prestazioni scolastiche, aggressività e violenza) oltre alle possibili influenze negative sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale. Questi comportamenti possono portare a condizioni patologiche estreme come l'intossicazione acuta alcolica, ma la diffusione di un consumo simile a quello delle altre sostanze psicoattive, per la ricerca dello sballo e dell'ubriachezza, rappresenta anche un rischio per l'uso di sostanze psicoattive illegali.

### Cos'è l'alcol

L'alcol etilico, è una sostanza psicoattiva, che deriva dalla fermentazione degli zuccheri e si trova, a diverse concentrazioni, nelle bevande alcoliche. Si parla di Unità Alcolica riferendosi a 12 grammi di alcol etilico, quantità contenuta in un bicchiere di vino, una birra media e un bicchierino di superalcolico.

I giovani, le donne e gli anziani sono in genere maggiormente vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol. Gli effetti di farmaci e droghe assunti si sommano a quelli dell'alcol.

1 Unità Alcolica è uguale a:



Fonte: Linee Guida Inran per una Sana Alimentazione Italiana, ed. 2003

### Cos'è l'alcolemia

È la concentrazione di alcol etilico nel sangue, si misura con l'etilometro e il tasso alcolemico si esprime in grammi litro (gr/l) ed è influenzata da:

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

### Come si smaltisce l'alcol

Una volta assunto, gli effetti dell'alcol sono molto rapidi (16 minuti circa). Il compito di metabolizzare l'alcol è affidato al fegato, ma i tempi di "smaltimento" non sono rapidi: per metabolizzare una unità alcolica sono necessarie da 1 a 2 ore. Non è possibile accorciare questi tempi, nemmeno bevendo caffè o con una doccia fredda.

## Alcune false credenze sull'alcol



**Il vino fa buon sangue** No. Al contrario l'abuso d'alcolici può portare a varie forme d'anemia ovvero carenza di globuli rossi nel sangue.



**L'alcol riscalda** No, è un vasodilatatore che favorisce la dispersione di calore. A lungo andare il corpo ha una minore capacità di sopportare il freddo e si rischia l'assideramento perchè si raffreddando anche le parti più interne del corpo.



**L'alcol tira su** No. Ha un'azione depressiva sul sistema nervoso centrale e per la sua azione di vasodilatazione può aggravare i collassi.



**L'alcol aumenta la forza** No. In realtà le capacità cerebrali e motorie sono da subito ridotte. Inoltre tramite una azione diretta sulla muscolatura scheletrica, l'alcol può provocare danni acuti o cronici.



**L'alcol fa digerire** Sì e no. Sì, solo a piccole dosi e a gradazioni non elevate, perchè stimola la secrezione salivare, gastrica e intestinale. A dosi elevate invece l'alcol provoca seri danni al fegato e al pancreas e la digestione è più difficile. Non dimenticare che l'apporto calorico dell'alcol è molto alto (7Kcal/grammo)



**L'alcol concilia il sonno** Sì, ma non è un sonnifero! La sua capacità di conciliare il sonno è pericolosa perchè il suo effetto anestetico è molto forte e per questo non va assunto prima della guida.

## Alcol e guida

I rischi della guida sotto l'effetto dell'alcol sono:

- sottovalutazione delle situazioni di pericolo
- alterazione del senso di valutazione delle distanze e delle velocità
- riduzione del campo visivo
- rallentamento dei tempi di reazione
- sonnolenza e riduzione della capacità di concentrazione
- maggiore sensibilità all'abbagliamento

Il limite legale di alcolemia alla guida è 0,5% per chi ha la patente da più di 3 anni e non è un conducente professionale.

## Cosa succede se la tua alcolemia è:

0,2 gr/l Si modifica la tua percezione del rischio e aumenta la tendenza ad agire in modo imprudente

0,5 gr/l Il campo visivo si riduce: è più difficile controllare lo specchietto retrovisore e sorpassare. La tua capacità di percepire gli stimoli sonori, luminosi e uditivi si riduce del 30-40%. Raddoppia Il rischio di essere coinvolti in un incidente mortale.

0,80 g/l: il rischio aumenta di quattro volte

1,50 g/l: il rischio è 25 volte superiore rispetto ad un soggetto sobrio, si perde la lucidità con conseguente sopore e sonnolenza molto intensa.



Se devi guidare, consuma solo bevande analcoliche e ricorda l'alcol è la causa di un incidente mortale su quattro e di uno su due nelle notti dei fine settimana e rappresenta la prima causa di disabilità e mortalità prematura tra gli under 24

## Cosa dice il Codice della Strada in merito alla guida sotto l'effetto di alcol

ART.186 BIS ZERO ALCOL.

Divieto di assumere alcolici per:

- i conducenti con meno di 21 anni;
- i neopatentati nei primi tre anni dal conseguimento della patente B;
- i conducenti professionali (autotrasportatori, conducenti di autobus, taxisti....) durante il servizio.

I minori di 18 anni alla guida di biciclette, ciclomotori o motocicli con un tasso alcolico inferiore a 0,50 g/l non potranno conseguire la patente B prima del compimento del 19° anno di età; con un tasso alcolico superiore allo 0,50 g/l al compimento del 21° anno di età.

**Attenzione: il codice prevede sanzioni anche penali per i conducenti in stato di ebbrezza e/o sotto l'influenza di sostanze stupefacenti alla guida di qualsiasi veicolo, comprese ciclomotori e biciclette.**

Se sei uno studente di terza media o del biennio delle scuole Secondarie di II grado della Romagna, hai la possibilità di aderire con i tuoi professori e la tua classe ai progetti di prevenzione delle dipendenze che l'istituto Oncologico Romagnolo promuove in collaborazione con l'Azienda USL della Romagna. Nell'ambito di questi progetto avrai la possibilità di realizzare un laboratorio scientifico-esperienziale sugli effetti dell'alcol.

[www.ior-romagna.it](http://www.ior-romagna.it)  
[info@ior-romagna.it](mailto:info@ior-romagna.it)  
[#IORestoinalute](https://twitter.com/IORestoinalute)

Con la collaborazione e il supporto di:

**ASSICOOP**  
Romagna Futura

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI

Divisione **Unipol**