

Alcol-newsletter

Notizie dal mondo dell'alcolologia per i giovani...

N° 5 – Aprile 2012

Info salute

Alcol e salute (non solo fisica): informazioni, approfondimenti e curiosità

Nel [numero precedente](#) abbiamo evidenziato come l'alcol sia implicato, almeno come concausa, in un'importante percentuale degli incidenti stradali (35-40% all'anno). Abbiamo cercato di portare alla vostra attenzione come non sia necessario guidare ubriachi per rischiare. Infatti, correlando i livelli di alcol nel sangue con le sensazioni più frequenti, ma soprattutto con gli effetti progressivi e le abilità che vengono compromesse, sono emersi risultati molto diversi da quelli che ci si aspetterebbe, anche nei casi in cui si sia bevuto poco.

Quindi che fare? Come comportarsi per non rischiare? Quali le sanzioni in caso di infrazione?

Come sempre, l'obiettivo del nostro lavoro non è fare del terrorismo psicologico, siamo giovani anche noi e riteniamo sia parte importante di una vita sana divertirsi e stare in compagnia. Ma anche in questo caso ciò che fa davvero la differenza è **il modo**. Stare bene con gli amici non richiede altro se non la compagnia e il desiderio di stare insieme, lontano da scuola e lavoro. Di per sé le sostanze non sono utili né necessarie per la buona riuscita di una serata. Infatti, assumere sostanze significa certamente non volersi bene, probabilmente esprimere un disagio, ma soprattutto rischiare la propria salute (anche se gli effetti potranno essere evidenti solo a lungo termine), e in alcuni casi la propria vita; ma significa anche, in definitiva, assumersi, seppur indirettamente, una responsabilità verso la vita degli altri, trascinando con sé con comportamenti rischiosi e dannosi anche i propri amici (con cui si aveva intenzione di divertirsi) o persone che addirittura non c'entrano niente.

Non nascondiamoci dietro ad un dito: prima ancora della legge esistono il buon senso e il rispetto per gli altri, non possiamo purtroppo illuderci che a noi certe cose non potranno mai capitare né di essere più forti dei nostri umani limiti; non possiamo evitare di affrontare seriamente ed esplicitamente discorsi importanti ritenendole informazioni eccessive e drammatizzate, quasi che si volesse "rovinarvi la festa" con noiosissime e inutili regole.

Preferiamo essere onesti con voi, dirvi le cose come stanno e lasciarvi la possibilità di scegliere come comportarvi di conseguenza.

Affrontiamo la vita con coraggio e consapevolezza delle nostre scelte: bisogna avere la forza di affrontare la realtà con l'aiuto di uno strumento fondamentale, cioè l'informazione. "Sapere" è l'unico strumento che ci consente di scegliere

consapevolmente quale comportamento riteniamo più opportuno nelle diverse situazioni che ci si prospetteranno nel corso della vita.

Conoscere gli effetti dell'alcol, le dosi consentite, i limiti legali e le sanzioni in caso di infrazione, come tutto quanto vi spieghiamo attraverso questa newsletter, fa parte di questo bagaglio di conoscenze indispensabile per poter scegliere.

Teniamo presente che le regole difficilmente sono stabilite casualmente o per creare volutamente fastidio, ma sono elaborate sensatamente da persone competenti in materia a cui dobbiamo affidarci. Senza dubbio infrangerle occasionalmente fa parte della crescita, soprattutto nella transizione dall'adolescenza all'età adulta, abbiamo avuto modo di ribadirlo più volte. Ma vivere in una società civile significa porre dei limiti che tutelino la salute di tutti; se ognuno facesse ciò che vuole senza considerare gli altri vivremmo nell'anarchia e senza rispetto dell'altro. Vivere in una comunità significa anche questo, rendersi conto, accettare e rispettare che la nostra libertà finisce dove comincia la libertà degli altri.

Arrivati a questo punto entriamo nel vivo della questione e precisiamo che in Italia:

Il livello di alcolemia durante la guida **deve essere di 0 g/L** per:

- i neopatentati;
- i minori di 21 anni;
- chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose.

Per tutti gli altri l'alcolemia **non deve superare gli 0,5 g/L**.

In altri Paesi il limite è inferiore, se non addirittura a 0 g/L per tutti, proprio perché si cerca di stabilire convenzionalmente quale sia il limite che si accompagna al minor rischio. Ovviamente, **se il consumo è 0 anche il rischio è 0**.

Infatti, l'unico modo per non rischiare è evitare di bere, o quantomeno attenersi alle dosi consigliate e ai limiti di legge. Ribadiamo di non bere mai prima dei 16 anni, se si aspetta un bambino o se si assumono medicinali (alcol e medicinali non vanno **mai** d'accordo!).

Come abbiamo già visto in [alcol-newsletter di luglio](#), l'Organizzazione Mondiale della Sanità stabilisce un limite di consumo giornaliero a **basso rischio** (basso rischio significa appunto che il rischio è sì basso, ma c'è) in circa 20 grammi di alcol al giorno per gli uomini e 12 per le donne, da consumarsi ai pasti e misurati in unità di 12 grammi circa, ovvero:



Fig. 1 – Le dosi a basso rischio secondo l'OMS

Mediamente una unità alcolica determina un'alcolemia di 0,2 grammi per litro di sangue, ma si tratta di una media soggetta a variabilità individuale legata al sesso, al peso e all'aver lo stomaco vuoto o pieno quando si beve.

Inoltre, è indispensabile rispettare i tempi di [assorbimento e metabolismo](#) del nostro organismo: infatti, ogni ora l'organismo umano è in grado di smaltire una certa quantità di alcool, e non di più (circa 0,16 g/L/ora). Non esiste alcun mezzo o assunzione di sostanza (per esempio, una bella tazza di caffè o una doccia) che possa controbilanciare gli effetti dell'alcool, o accelerarne l'eliminazione dal corpo. Nemmeno mangiare qualcosa a fine serata ci fa realmente "riprendere" dagli effetti di una bevuta. E' solo il **tempo** l'unico fattore che conta.

Quindi, prima di mettersi alla guida, è indispensabile aspettare **almeno 1 ora** per ogni drink bevuto.



Fig. 2 – Regola fondamentale

Ma cosa si rischia? Quali sono le sanzioni?

Addentriamoci nelle normative vigenti e nel Codice della strada.

Nel 2010 il Parlamento italiano ha rivisto alcuni articoli del Codice della Strada.

Di questi, i più importanti per noi in questa sede sono il 186 e il 186-bis, relativi alla guida in stato di ebbrezza, e il 187, relativo alla guida sotto effetto di sostanze stupefacenti.

Gli **artt. 186 e 186-bis** della **Legge n. 120 del 29 luglio 2010**, "*Disposizioni in materia di sicurezza stradale*", introducono nuove sanzioni a carico di chi guida un veicolo in stato di ebbrezza.

Specifichiamo subito che **per veicolo non si intende solo l'automobile**. È chiaro che i conducenti di moto e ciclomotori sono soggetti alle stesse regole scritte nel Codice della Strada. Infatti se si beve non si guida, non c'è altra soluzione.

Quanto poi alle biciclette, chi le conduce è ugualmente tenuto al rispetto delle norme contenute nel sopra menzionato Codice. E' assurdo pensare che ci siano meno pericoli per sé e per gli altri solo perché si è in sella ad una bicicletta o ad un motorino. E' evidente che la sicurezza propria e degli altri passa per l'osservanza delle regole da parte di tutti (pedoni compresi).

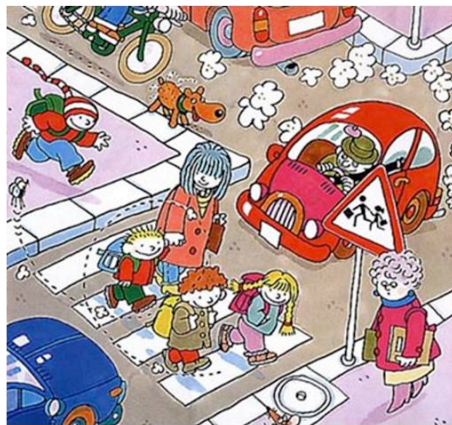


Fig. 3 – E' importante che tutti rispettino le regole, perché viviamo in una società

L'**Art. 186** (Comma 2), *Guida sotto l'influenza di alcool*, afferma chiaramente che "**chiunque guida in stato di ebbrezza è punito**".

Inoltre, "salvo che il fatto costituisca più grave reato, in caso di rifiuto dell'accertamento (del livello di alcoemia, Ndr) il conducente è punito come se egli avesse un tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l. Il prefetto ordina che il soggetto venga sottoposto a visita medica. Se il fatto è commesso da soggetto già condannato nei due anni precedenti per il medesimo reato (ossia, se è recidivo), è disposta la revoca della patente di guida".

Nel testo di legge si afferma chiaramente la gravità della guida di un veicolo (**qualsiasi veicolo**) in stato di ebbrezza e le conseguenti disposizioni sono tese non solo a punire il reato, ma anche ad evitare le recidive ed eventualmente inviare il soggetto ai Servizi di cura e prevenzione alcologica.

Le **sanzioni previste dal codice** sono riassunte nella seguente tabella:

Tasso alcolemico da 0,5 a 0,8 g/l	Tasso alcolemico da 0,8 a 1,5 g/l	Tasso alcolemico superiore a 1,5 g/l
Sospensione della patente da	Sospensione della patente da	Sospensione della patente da 1 a 2 anni;

3 a 6 mesi	6 mesi a 1 anno	se il veicolo appartiene ad un'altra persona, la sospensione è da 2 a 4 anni
Multa da € 500 a € 2000	Multa da € 800 a € 3200	Multa da € 1500 a € 6000
/	Arresto fino a 6 mesi	Arresto da 6 mesi a 1 anno
/	/	Confisca del veicolo salvo che il veicolo stesso appartenga a persona estranea al reato.
REVOCA della patente in caso di recidiva nel biennio.	REVOCA della patente in caso di recidiva nel biennio.	REVOCA della patente in caso di recidiva nel biennio, e di incidente stradale.

Tab. 1 - Sanzioni previste dal Codice della Strada

L'Art. 186-bis, Guida sotto l'effetto dell'alcool per conducenti di età inferiore a 21 anni, per i neopatentati e per chi esercita professionalmente attività di trasporto di persone o cose, evidenzia che i **neopatentati devono mettersi alla guida con tasso alcolemico pari a ZERO per i primi 3 anni**", mentre i " **conducenti di età inferiore a 18 anni hanno l'obbligo di guidare con un tasso alcolemico pari a ZERO**".

Vediamo riassunte le **sanzioni**:

Tasso Alcolemico	Inferiore a 0,5	Superiore a 0,5
NEOPATENTATI	Multa da € 155 a € 624, raddoppiata in caso d'incidente	Si applicano le sanzioni previste dall'art. 186, maggiorate da un terzo alla metà.
MINORI DI ANNI 18	E' vietato conseguire la patente B prima del compimento di anni 19	E' vietato conseguire la patente B prima del compimento di anni 21

Tab. 1a - Sanzioni previste dal Codice della Strada per neopatentati e minorenni

Infine l'art. 187 riguarda i conducenti in stato di alterazione psicofisica per uso di **sostanze stupefacenti**, grave problema purtroppo di attualità. Questo articolo richiama molto il 186: le pene sono molte pesanti, arresto e sospensione della patente di guida.

Con queste nozioni speriamo di avervi fornito strumenti utili per potervi divertire senza il pericolo di provocare incidenti, o comunque di avere problemi sanitari e legali. Il concetto che sta alla base è sempre quello della responsabilità legata ai propri atti, sia verso di sé che verso gli altri.

Non vi diciamo di non uscire e di non divertirvi, ma che ci si può divertire davvero in modo sano, restando se stessi e senza rischiare la propria vita e quella degli altri.

Alcool nella rete

Notizie, progetti e iniziative dalla rete e non solo

In questo numero vogliamo promuovere a pieni voti un locale di Legnano, il "Land of Live" che porta avanti con successo il progetto "Alcohol Free Driver".

Dopo un periodo di sperimentazione viene proposto oltre che di venerdì sera anche di sabato, avendo superato la prova di gradimento da parte degli avventori e dei professionisti coinvolti nel progetto.

L'iniziativa si pone come obiettivo la sicurezza al volante, responsabilizzando i ragazzi alla guida sicura nel pieno rispetto di sé e del prossimo.

Al grido di "zero alcool = zero euro", con un linguaggio semplice e diretto, si può tornare a casa in tutta sicurezza aderendo al programma "Alcohol Free Driver".

Aderire è molto semplice. Ogni sera i primi 100 autisti che si prenotano sul sito www.landoflive.it ottengono un ingresso omaggio ed una consumazione analcolica offerta dal locale; come segno distintivo viene dato un braccialetto agli autisti.

All'interno del locale è stata predisposta una postazione per il controllo del tasso alcolemico (la stessa strumentazione in dotazione alle forze dell'ordine).

Prima di andare a casa è possibile "soffiare nel palloncino": se il valore sarà pari a 00,00 verrà consegnato un tagliando per uscire gratuitamente.

Dimostrare di non aver assunto alcolici significa essere in grado di guidare e portare a casa gli amici "passeggeri": l'obiettivo del programma è che ogni autista si presenti al Land con almeno 3 passeggeri: in questo modo è possibile avere una media di 400 persone che ogni sera possano tornare a casa in totale sicurezza.

Se invece il valore del tasso alcolico sarà superiore a 00,00 dovrà essere corrisposto l'intero costo di ingresso (€ 22).

Chi supera il limite di legge di 0,5 (o, come abbiamo visto, il limite di 0,0 per neopatentati, minori di 21 anni e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose) verrà inoltre "etichettato" tramite un adesivo con la dicitura "STASERA IO NON GUIDO", per ricordare che guidare in stato di ebbrezza è un comportamento da stigmatizzare, rischioso per sé e per gli altri oltre che illegale.

Da settembre ad oggi hanno aderito all'iniziativa circa 400 giovani autisti. I risultati ottenuti stanno dimostrando che per sensibilizzare i ragazzi sui rischi della guida in stato di ebbrezza è importante anche proporre valide e concrete alternative ai comportamenti a rischio, accanto all'informazione sui rischi connessi all'uso di alcol.

Interessante sottolineare come alcuni ragazzi abbiano cominciato ad organizzarsi con dei carpooling, sperimentando anche nuove forme di socializzazione.

Il progetto è una sperimentazione interessante, un format innovativo che sceglie di utilizzare un linguaggio nuovo e canali di comunicazione non convenzionali.

Il gioco e la competizione diventano uno strumento di informazione che sensibilizza, educa ma al contempo promuove comportamenti sicuri in modo immediato e concreto.

Ulteriori informazioni sul sito <http://www.landoflive.it/driver.asp#>

Urban legends

Sfogliando la stampa, per sentito dire o dai vecchi rimedi della nonna...sfatiamo alcuni luoghi comuni

Questo mese vi proponiamo...



Non è vero che riscalda!

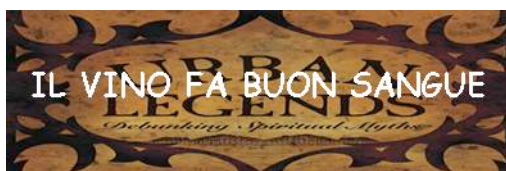
In realtà, l'alcool produce una momentanea e ingannevole sensazione di calore dovuta alla vasodilatazione dei vasi sanguinei; essendo il sangue caldo, con la vasodilatazione arriva più sangue in superficie, dandoci quella sensazione di "vampata di calore".

Però, il corpo umano tende a cedere calore all'ambiente circostante e con la vasodilatazione viene **favorita** la dispersione del calore corporeo, comportando un ulteriore raffreddamento del corpo e aumentando il rischio di assideramento, in particolare se fa molto freddo e si è all'aperto o in un ambiente non riscaldato.

Nelle fredde notti di inverno non è quindi una buona idea scaldarsi bevendo un grappino, come invece usavano fare i soldati di guardia in montagna...il San Bernardo è adorabile con il suo fiaschetto al collo ma usarlo sarebbe del tutto inutile!!!

Ecco una notizia sull'argomento uscita di recente sul giornale *La tribuna di Treviso*:
<http://tribunatreviso.gelocal.it/cronaca/2012/02/03/news/addio-al-grappino-anti-gelo-fa-sentire-di-piu-il-freddo-1.3141866>

Nella prossima newsletter discuteremo un'altra *urban legend* dura a morire:



Per saperne di più

Libri, film, articoli per approfondire gli argomenti trattati

In questo numero vi consigliamo il libro di Flavio Pagano "**Ragazzi ubriachi**" (edito da Manifestolibri, 2011).

E' la storia vera di un gruppo di adolescenti che si perde nella bottiglia, una storia raccontata a due voci, come due sono le generazioni che si confrontano sull'alcol, sulla quotidianità, sulla famiglia e sulla sua disgregazione.

Il punto di vista di uno dei ragazzi e quello di suo padre si alternano di capitolo in capitolo, nel disperato tentativo di ritrovarsi in una quotidianità frammentata e in una società che spesso ignora la sua stessa complessità.

I 'ragazzi ubriachi' bevono per allontanare la sofferenza che deriva da difficoltà familiari, relazionali, a scuole o sul lavoro, bevono per non sentire il "vuoto" dovuto a solitudine e ansia.

E' una lettura intensa e interessante che tocca trasversalmente diversi temi che ci riguardano tutti.

Buona lettura!

La posta

A voi la parola!

Aspettiamo vostri commenti e richieste di informazioni nella rubrica della posta:
info.sialombardia@gmail.com.

A presto!

Elena e Paolo