

**Fondazione Umberto Veronesi**  
Piazza Velasca 5, 20122 Milano  
Tel +39 02 76018187 Fax +39 02 76406966  
[www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)

progetto a cura di:  **Fondazione  
Umberto Veronesi**  
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE



ETILOK

PRIMA LA GUIDA. POI ALLA GUIDA.

OSSERVATORIO PERMANENTE  
SUI GIOVANI E L'ALCOOL®



“Per vivere al massimo  
riduci l’alcool al minimo.”

I consigli della scienza  
per bere in modo responsabile.  
Leggi qui.

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

Si sa che i giovani rappresentano e comunicano energia, voglia di vivere, di superare le sfide di ogni giorno e sono dunque un punto di riferimento per un mondo adulto più stanco e disincantato. Io li vedo e li vivo con un affetto particolare, anche in corsia o in laboratorio dove condivido con loro molti progetti. A tutti i giovani vorrei consegnare ora un messaggio che nasce dall'esperienza: riguarda la consapevolezza, la responsabilità della propria vita e di quella degli altri. Questa guida non vuole essere il solito monito ai giovani che nelle loro serate bevono troppo, correndo, spesso senza saperlo, gravissimi rischi.

È un invito serio, concreto, nato su basi strettamente scientifiche a valutare le conseguenze delle proprie azioni, sull'oggi e sul domani.

Consumare alcool in quantità eccessive può essere, nell'immediato, ad esempio motivo di incidente o danno improvviso, come nel caso delle morti tragiche sulle strade; ma danneggia la salute anche nel lungo periodo.

La società, la scuola, le famiglie, il mondo politico, la sanità, i media, la scienza hanno il dovere di aiutare i giovani a comprendere a fondo tutto questo.

La mia raccomandazione, quindi, è quella di fermarsi qualche minuto e riflettere: le emozioni positive, la felicità del gruppo, il senso di onnipotenza di chi ha tutta la vita davanti a sé, oppure, al contrario, le delusioni, la tristezza, in poche parole le sensazioni del quotidiano, non si risolvono in un bicchiere.

E questo vale a tutte le età. I giovani hanno mille risorse in più: vi invito allora a credere in voi stessi e a sentirvi più responsabili, cominciando con poco, ad esempio con la lettura di questa breve guida.

Noi scienziati ci impegniamo a fornirvi le conoscenze e le competenze di cui disponiamo, a voi decidere che uso farne per voi stessi e per il vostro futuro.

*Umberto Veronesi*  
Umberto Veronesi

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

### BEVANDE ALCOLICHE. LE CONOSCI DAVVERO?

Le bevande alcoliche si distinguono in bevande fermentate e bevande distillate. **Le bevande fermentate** sono prodotte tramite fermentazione naturale: dalla spremitura dell'uva, di altri frutti e da numerosi cereali si ottiene un liquido con elevate quantità di zuccheri che, per azione di fermenti (enzimi), vengono trasformati in alcool etilico. Tra queste troviamo:

- **IL VINO**, deriva dalla fermentazione dell'uva o del succo (mosto) d'uva;
- **LA BIRRA**, ricavata dalla fermentazione di un mosto di malto d'orzo, in alcuni casi con la presenza di altri cereali quali frumento, granturco e riso e con l'aggiunta di piccole quantità di luppolo quale amaricante;
- **IL SIDRO**, ottenuto dalla fermentazione del succo di mele o di pere;
- **IL SAKÉ**, ottenuto dalla fermentazione del riso.

**Le bevande distillate** sono invece ottenute dalla distillazione di **prodotti fermentati**: tramite calore si separa l'acqua, che rimane allo stato liquido, dall'alcool, che diventa gassoso. L'alcool, incanalato in modo appropriato, viene raffreddato e condensa. Si ottiene così una bevanda con una percentuale d'alcool molto maggiore rispetto a quella di partenza. Per tua informazione:

- dal vino bianco si producono il cognac e il brandy,
- dal succo fermentato della canna da zucchero il rum,
- dal sidro il calvados,
- dalle vinacce si ricava la grappa,
- dai cereali il gin, il whisky e la vodka,
- dalla melassa il rum.

Altri tipi di liquori vengono invece ottenuti anche per macerazione nell'alcool di sostanze vegetali (**gli amari**) oppure per l'unione di essenze vegetali ad alcool di distillazione (**gli aperitivi**).

### NEW ENTRY. GLI ALCOPOPS.

Si tratta di bevande alcoliche premiscelate di nuova generazione, caratterizzate da un tasso alcolico ridotto - di solito tra i 4 e i 7 °C - e da un maggior contenuto zuccherino. Sono composte da bibite dolci (ad esempio limonate) miscelate con un superalcolico.

**"MALEDETTO ALCOOL". MA PERCHÉ?**

Perché è una sostanza estranea all'organismo, non essenziale, ad azione tossica per molti organi e apparati (in particolare fegato, sistema nervoso centrale e apparato cardiocircolatorio), classificata dall'IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) fra le sostanze cancerogene per l'uomo e dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) fra le droghe. Ha, infatti, anche potere psicoattivo modificando il comportamento di chi lo assume, influenzando, in particolare, la capacità di attenzione, di concentrazione e i tempi di reazione agli stimoli. L'alcool etilico è un nutriente non essenziale che viene metabolizzato in modo simile ai grassi e ha quindi una primaria funzione energetica. L'assunzione elevata è francamente tossica per molti organi e apparati (in particolare fegato, sistema nervoso centrale e apparato cardiocircolatorio). Questi effetti sono riconducibili al diverso tipo di metabolismo che si instaura quando la assunzione supera i livelli di moderazione.

**LE BEVANDE ALCOLICHE FERMENTATE HANNO INVECE EFFETTI BENEFICI. PUOI BERNE 1 BICCHIERE A PASTO E NON DI PIÙ!**

L'assunzione di alcool in moderazione (fino a due/tre drink al giorno, preferibilmente ai pasti) ha comunque anche innegabili effetti benefici, riconducibili alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e neurodegenerazione. È vero, è dimostrato dalla scienza. Il vino rosso contiene una complessa miscela di composti bioattivi, tra cui i flavonoli, i flavan-3-oli monomerici e polimerici e le antocianine, oltre agli acidi fenolici, ai polifenoli e al resveratrolo. Queste sostanze sono attive nella protezione del cuore e del cervello, nella riduzione delle patologie collegate all'età, in caso di stati infiammatori, diabete e obesità. Questa evidenza è resa poi particolarmente significativa dal fatto che l'assunzione moderata è associata a una riduzione di mortalità complessiva per tutte le cause. L'effetto è riconducibile in parte all'alcool stesso e, in parte maggiore, all'associazione di questo con le svariate molecole - generalmente fenoli - tipiche dei prodotti vegetali da cui è derivata la bevanda alcolica. È questo il caso del vino, principalmente rosso, ma anche quello bianco e della birra.

**OSSERVATORIO PERMANENTE  
SUI GIOVANI E L'ALCOOL\***
**FATTI UN'IDEA. ECCO LA QUANTITÀ DI ALCOOL PRESENTE IN ALCUNE BEVANDE.**

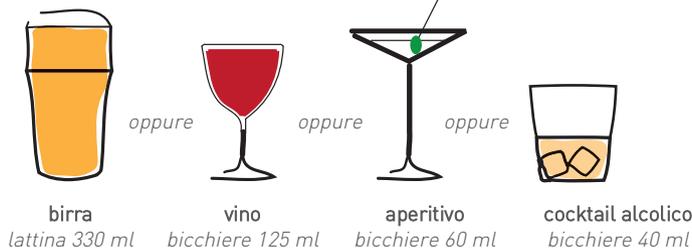
Bevanda alcolica (gradi alcolici -°)	Misura Standard	Quantità (ml)	Contenuto di alcool (g)	Apporto calorico (kcal)	Unità Alcoliche (U.A.)
Vino da pasto [12°]	1 bicchiere	125	12	84	1
Vino da pasto [11°]	1 bicchiere	125	11	77	0,9
Vino da pasto [13,5°]	1 bicchiere	125	13	91	1,1
Birra normale [4,5°]	1 lattina	330	12	100	1
Birra doppio malto [8°]	1 boccale	200	12	170	1
Vermouth dolce [16°]	1 bicchierino	75	10	113	0,8
Vermouth secco [19°]	1 bicchierino	75	10	82	0,8
Porto, aperitivi [20°]	1 bicchierino	75	12	115	1
Brandy, Cognac, Grappa, Rhum, Vodka, Whisky [40°]	1 bicchierino	40	13	94	1,1

**PARLIAMO DI "GRADI".**

La quantità di alcool etilico contenuto in una bevanda si misura in gradi alcolici (°), ovvero la percentuale di alcool sul volume della bevanda (i ml di alcool contenuti in 100 ml di bevanda alcolica). Per ottenere i grammi di alcool in 100 ml basta moltiplicare quel valore per 0,8.

**L'UNITÀ ALCOLICA È INVECE...**

La quantità di alcool pari a circa 12 grammi di etanolo.



**Figura 1 – UNITÀ ALCOLICA (U.A.)** - Fonte: SIA, AICAT, ISS, Centro di collaborazione OMS per la ricerca e la promozione della salute sull' alcool e sui problemi alcool-correlati, CAR, 2008.

**OSSERVATORIO PERMANENTE  
SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*****TU BEVI. E POI?**

L'alcool ingerito passa nel sangue, in parte a livello dello stomaco (20%) ma, soprattutto, a livello del primo tratto dell'intestino (80%) e raggiunge, in tempi diversi, tutti gli organi e i tessuti del nostro corpo. La rapida trasformazione (metabolismo) dell'alcool in altre sostanze meno nocive avviene a livello dello stomaco e soprattutto del fegato, che metabolizza oltre il 90% della quantità assorbita. La velocità con cui il fegato rimuove l'alcool dal sangue varia da individuo a individuo; in media il fegato è in grado di rimuovere fino a 0.5 Unità Alcoliche per ogni ora ovvero può smaltire 1/2 bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica all'ora e dunque 1 bicchiere ogni 2 ore circa. La piccolissima quota di etanolo (2-10%) che non è stata metabolizzata dal fegato viene eliminata inalterata attraverso i polmoni oppure attraverso l'urina, il sudore ecc.

**I TEST DI VERIFICA DEL TASSO ALCOLICO FUNZIONANO COSÌ.**

È proprio sulla base di questo iter di eliminazione dell'alcool che sono realizzati i test non invasivi che consentono, con l'impiego di apposite apparecchiature (etilometro), di valutare la concentrazione di alcool presente nel sangue (alcolemia - grammi per litro (g/l) di sangue). Ne parleremo in dettaglio più avanti.

**ALCOOL E CIBO. MEGLIO "CON" ...**

Il consumo di alcolici a stomaco vuoto determina un più rapido assorbimento e quindi una più rapida concentrazione nel sangue. Meglio associare l'alcool a cibi solidi, quindi. Anche la tipologia di cibi ingeriti influenza la velocità di assorbimento dell'alcool da parte dell'organismo: cibi ricchi di zuccheri accelerano il processo di assorbimento, mentre i cibi ricchi di grassi lo rallentano.

**TROPPO ALCOOL. RICORDATI QUESTI EFFETTI.****A) Effetti Acuti**

Variano notevolmente da persona a persona perché dipendono dalla concentrazione di alcool raggiunta nel sangue (alcolemia) che è determinata da molteplici fattori (quantità di alcool ingerita nel tempo, modalità di assunzione, peso, composizione corporea, sesso, età, fattori genetici, abitudine all'alcool, assunzione di farmaci, ecc.). Dopo un'iniziale euforia e perdita dei freni inibitori si va progressivamente incontro a riduzione della visione laterale (visione a tunnel), perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea e confusione. Quantità

eccessive di alcool possono portare addirittura al coma e alla morte.

### B) Effetti Cronici

L'assunzione prolungata e costante di alcool può provocare uno stato di dipendenza fisica e psichica, di cui hai sicuramente già sentito parlare. Inoltre, circa 60 diverse condizioni di malattia, tra cui malattie a carico dell'apparato digerente, del sistema cardiovascolare, tumori, problemi dell'apparato riproduttivo e danni prenatali (aumentato rischio di nascite premature e sottopeso).

**È TUTTO VERO. 24.000 PERSONE MUOIONO OGNI ANNO PER CAUSE CORRELATE ALL'ECCESSO DI ALCOOL.**

Secondo una recente stima condotta con metodologia OMS, ogni anno in Italia muoiono circa 24.000 individui (precisamente 24.061 di cui 17.215 maschi e 6.846 femmine) per cause correlate al consumo eccessivo di alcool (incidenti stradali, domestici e in ambiente lavorativo, omicidi, suicidi, cirrosi epatica, patologie neuropsichiatriche e depressione, tumori) fra i soggetti con età superiore ai 20 anni. Sempre tra gli italiani di questa fascia di età, le morti attribuibili all'alcool rappresentano il 6,23 % del totale di tutte le morti fra gli individui di sesso maschile e il 2,45% del totale tra quelli di sesso femminile contro il 12% di media dei Paesi Europei.

### ALCOOL E CANCRO

L'associazione tra consumo di alcool e insorgenza di tumori in diversi organi è dimostrata da molteplici studi clinici. L'insorgenza del cancro è correlata alle dosi di alcool assunte e all'associazione con il fumo di sigaretta. I tumori di bocca (lingua, faringe, laringe), esofago, fegato, mammella e colon sono quelli in cui è stata scientificamente dimostrata una diretta relazione tra insorgenza della malattia e consumo di alcolici. I meccanismi attraverso cui l'alcool provoca cancro sono diversi:

- La metabolizzazione dell'alcool, cioè il processo di eliminazione dal nostro organismo, produce una sostanza chimica, chiamata acetaldeide, che danneggia direttamente il DNA e soprattutto ne impedisce la riparazione. I danni al DNA sono il meccanismo principale attraverso il quale le cellule modificano la loro struttura originaria e si trasformano in cellule tumorali.
- A livello del fegato, il danno è diretto con lo sviluppo nel tempo della cirrosi epatica, cioè della sostituzione del tessuto di fegato normale con tessuto di tipo cicatriziale.

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

I pazienti con cirrosi epatica hanno un rischio aumentato di sviluppare un cancro del fegato (epatocarcinoma). Le infezioni virali del fegato come epatite B e C sono anch'esse correlate all'insorgenza di cirrosi e di cancro del fegato, pertanto i soggetti portatori di virus dell'epatite B o C, se bevono alcool aumentano moltissimo il rischio di sviluppare tale tumore oppure una disfunzione cronica del fegato che è altrettanto pericolosa rispetto al tumore (il fegato progressivamente smette di funzionare).

- Consumando alcool si aumenta il livello di ormoni estrogeni, che sono coinvolti nella genesi del cancro della mammella.
- L'alcool rende più facile l'assorbimento a livello della bocca di sostanze chimiche cancerogene, quali quelle presenti nel fumo di sigaretta, perciò l'associazione alcool - fumo è fortemente cancerogena. Smettere di fumare e bere alcool riduce drasticamente il rischio di sviluppare tumori della bocca e delle vie digestive superiori.
- L'alcol diminuisce la dose di folati circolanti, i folati (vitamina B) vengono utilizzati dalle cellule per creare nuovo DNA e prevenire cambiamenti o mutazioni nel DNA. Una loro produzione indebolisce pertanto il DNA cellulare e favorisce l'insorgenza di tumori, rende più probabili le malattie cardiache e i danni al feto in caso di gravidanza.

Per quanto riguarda i dosaggi, non è stabilita una dose minima non pericolosa, è dimostrato che il rischio è proporzionale alla quantità di alcool assunta. Pertanto **bere con moderazione è il messaggio da portare a casa**, l'alcool in piccole dosi può essere protettivo per alcune malattie cardiovascolari, ma solo nei soggetti con età superiore ai 50 anni, non per i giovani. L'associazione alcool e fumo di sigaretta è fortemente cancerogena, soprattutto per i tumori di lingua, faringe, laringe ed esofago.

### **PUÒ CAPITARE DI ECCEDERE. MA FAI MOLTA ATTENZIONE!**

Episodi occasionali in un ambiente non a rischio, ad esempio quando non ti metti al volante, hanno potenzialmente un impatto ben diverso rispetto ad abusi continuativi in situazioni di rischio. In termini generali l'abuso può essere riferito al numero di episodi di eccedenza/ubriachezza avvenuti nell'ultimo anno. Statistiche recenti (ISTAT 2010) hanno monitorato il consumo giornaliero non moderato

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

e il comportamento di *"binge drinking"* (definito come il consumo di 6 o più bicchieri di alcolici, anche di tipo diverso, in un tempo concentrato, di solito 2 ore). Sommando il dato di abuso giornaliero moderato e *binge drinking* (dati ISTAT 2010), sono oltre 8 milioni e 450mila le persone di età superiore agli 11 anni che hanno dichiarato di aver consumato alcool in modo eccessivo.

### IN ITALIA SI BEVE COSÌ

Una recente ricerca della Commissione Europea (Eurobarometro, aprile 2010) rivela che gli italiani bevono molto meno degli altri europei. I bevitori italiani si attestano, infatti, al 60% contro la media del 76% europea. Al primo posto nel vecchio continente troviamo i danesi (93%), seguiti da olandesi (88%), ma anche francesi (83%), tedeschi e inglesi (81% ciascuno). Tradizionalmente il profilo di consumo italiano è caratterizzato da consumi frequenti (giornalieri), ravvicinati (ma all'interno dei pasti) e moderati nelle quantità medie. Il vino ha rappresentato storicamente un naturale complemento alimentare della dieta delle persone. Ed è grazie ai grandi cambiamenti della società italiana che si è riscontrata una sistematica discesa dei consumi negli ultimi 30 anni. In litri di alcool puro l'Italia scende dagli 11,2 pro-capite del 1979 ai meno di 7 del 2007 (Dati: Osservatorio permanente giovani e alcool-2006). L'81,7% della popolazione maggiore di 15 anni beve almeno una volta negli ultimi 3 mesi, mentre i consumatori regolari (almeno una volta nell'ultima settimana) sono il 67%. Gli astemi sono circa il 17% (Dati: Osservatorio Permanente Giovani e Alcool-2006). Il Nord Est è la parte del Paese dove i consumatori sono maggiori (73,5% totale, uomini 83,3% e donne 64,6%, dati ISTAT 2009). Le regioni dove i consumi sono più alti sono la Valle d'Aosta (86% consumi almeno una volta l'anno) Piemonte (85,5%) Friuli, il Trentino, il Veneto (85%). (Dati: IPSAD 2008).

### I GIOVANI: TANTO ALCOOL, TROPPO PRESTO? ATTENZIONE MA NON DRAMMATIZZIAMO.

Le indagini dell'Osservatorio Permanente Giovani e Alcool rivelano, (in sostanziale accordo con indagini di altre fonti: ISTAT indagine multiscopo, ESPAD sulla popolazione in età scolare, la ricerca IPSAD) che i giovani in Italia (15 -24 anni) iniziano a bere in forme quasi sempre limitate al primo assaggio, intorno ai 13-14 anni e diventano consumatori di bevande alcoliche in modo consape-

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

vole dopo i 15 anni. In questa fase i consumi sono prevalentemente associati alla birra e ai cocktail, molto meno al vino e ancor più limitatamente ai superalcolici. Tra i ragazzi di 13-24 anni il consumo regolare è del 47,5%. Sebbene i consumi di bevande alcoliche da parte dei giovanissimi debbano essere considerati con molta attenzione (a causa delle limitate capacità di smaltimento dovute all'accrescimento), l'allarme sociale deve essere concentrato soprattutto su una fascia di adolescenti vulnerabili, sia per motivi di suscettibilità individuale all'abuso di sostanze sia per causa di esposizione ambientale negativa. Le tradizionali tutele familiari e sociali unite a un'informazione precisa e diffusa sul rischio resta la strategia principale di promozione del bere responsabile tra i più giovani.

### "SBALLARE": TANTE MOTIVAZIONI, SOPRATTUTTO DI "GRUPPO".

I giovani consumano bevande alcoliche la maggior parte delle volte in occasioni di gruppo, accomunati la maggior parte delle volte da queste situazioni:

- una dissociazione evidente tra il gusto, le caratteristiche obiettive della bevanda e la decisione di bere;
- una forte concentrazione dei momenti dedicati al bere nel tempo del fine settimana e in locali come il pub-discoteca;
- uno stile intrinsecamente basato sulla sfida virile e sulla dimostrazione di onnipotenza, per i maschi e mentre per le femmine prevale uno stile "imitativo".

All'interno di questi tratti generali di comportamento molti ragazzi bevono per sentirsi protagonisti, sfidando la capacità di controllo a fronte di grandi quantità ingerite; per viverne gli effetti anestetizzanti indotti dal bisogno segreto o palese di significare dolore o disagio oppure quelli anti-vuoto perché l'alcool viene considerato un riempitivo per contrastare lo stress da mancanza di senso.

### SE BEVI NON GUIDI, SE GUIDI NON BEVI.

Nel 2007 gli incidenti stradali (pari a 230.871) hanno causato nel nostro Paese il decesso di 5.131 persone: altre 325.850 hanno riportato lesioni di varia gravità. La fascia di età più colpita dalle conseguenze degli incidenti stradali è stata quella tra i 25 e i 29 anni, con 554 morti e 38.521 feriti. La guida in stato di ebbrezza ha causato 6.124 incidenti stradali, pari al 68% degli incidenti da stato psico-fisico alterato del conducente. Per questo, sono stati posti in tutta

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

Europa limiti precisamente misurabili della quantità di alcool ingeribile prima di mettersi al volante.

### I LIMITI IN ITALIA.

Per l'Italia sono stabiliti allo 0,5/1000, cioè zero-cinque grammi per litro di sangue, a esclusione di alcune categorie illustrate più avanti. Questo tasso concorre a definire il **reato penale di guida in stato di ebbrezza**. I trasgressori incorrono in sanzioni che possono essere anche molto pesanti. Si tratta di pene in denaro recentemente inasprite e di sospensioni della patente per periodi più o meno lunghi. La gravità della pena cresce di pari passo con l'aumento della quantità di alcool ingerita. Superando di tre volte il tasso-limite si rischia l'arresto. Le pene raddoppiano se il conducente ha provocato un incidente stradale ed è previsto anche il sequestro del veicolo. La recente Riforma del Codice della Strada ha introdotto le seguenti variazioni. **È affermato il principio per cui, per alcune specifiche categorie di conducenti, è vietato guidare dopo aver assunto bevande alcoliche.** Le categorie alle quali si applica il divieto nel caso in cui sia stato accertato un tasso alcolemico superiore a 0 (zero) grammi per litro e non superiore a 0,5 grammi per litro, sono:

- giovani da 18 a 21 anni e i neopatentati nei primi tre anni dal conseguimento della patente;
- conducenti che esercitino di professione l'attività di trasporto di persone o cose su strada;
- tutti coloro che si trovino comunque alla guida di mezzi pesanti (con massa superiore a 3,5 tonnellate), di autobus e di altri autoveicoli destinati al trasporto di persone il cui numero di posti a sedere, escluso quello del conducente, è superiore a otto.

### COME SI VERIFICA IL TASSO ALCOLEMICO.

Si effettua con uno strumento chiamato **etilometro** in dotazione alla polizia stradale. Si tratta di un semplice test che consente di misurare precisamente il livello di alcolemia raggiunto. La persona fermata "soffia" in una cannula e in pochi secondi lo strumento dà un responso automatico. Oggi si svolgono in Italia circa 1,4 milioni controlli all'anno.

## OSSERVATORIO PERMANENTE SUI GIOVANI E L'ALCOOL\*

### CON UN LIMITE DI 0,5% DI ALCOOL SI PUÒ BERE...MA POCO!

Questo limite è compatibile con un'assunzione moderata di bevande alcoliche. Puoi verificare la quantità di alcool presente nei drink che assumi leggendo le tabelle che il legislatore in Italia ha imposto nei pubblici esercizi che commerciano bevande alcoliche proprio a questo scopo. Ricorda, comunque, che le variabili che determinano il tasso alcolemico effettivo riscontrabile a un controllo sono molte e si combinano a vicenda. Le variabili più importanti sono il genere (se sei uomo o donna), il peso corporeo, l'assunzione a stomaco pieno o vuoto, oltre, naturalmente, il grado alcolico delle bevande assunte. È importante ricordare che le recenti modifiche contenute nel nuovo Codice della Strada prevedono un tasso di alcool nel sangue uguale a 0 per i neopatentati e per alcune categorie di conducenti professionali (taxi, bus, camion).

### ECCOTI UN ESEMPIO.

Una persona di sesso femminile di 55 Kg di peso che ha bevuto 1 bicchiere di vino oppure una lattina di birra, un calice di spumante/champagne, un bicchierino di superalcolico raggiunge un alcolemia di 0,25, circa la metà della soglia limite. L'effetto, a parità di bevande, diventa però doppio se si consuma a stomaco vuoto.

### BERE ACQUA PER ALLUNGARE L'ALCOOL NON SERVE!

Il test alcolemico è efficace e obiettivo: non è possibile ingannarlo diluendo l'alcool ingerito con generose bevute di acqua o con altre tecniche "fai-da-te". Quando hai esagerato e ti metti in strada gli effetti più importanti sono:

- riduzione del campo visivo;
- percezione alterata della visione laterale (visione a "tunnel");
- alterazione della coordinazione motoria e riduzione dei tempi di reazione;
- effetto di allungamento delle distanze;
- riduzione dei tempi di frenata.

**Non dimenticarlo!**

## ALCOOL E LEGISLAZIONE IN ITALIA

Storicamente la legge si è sempre occupata delle bevande alcoliche: l'alcool è sempre stato percepito come un bene problematico, perciò il legislatore ha precocemente previsto di normare la materia.

Le tematiche correlate all'alcool sono riconducibili essenzialmente a tre ambiti:

1. aspetti economici: produzione, commercializzazione e immissione al consumo delle bevande inclusi gli aspetti fiscali, le norme sui pubblici esercizi e le discipline in materia di pubblicità di alcolici;
2. ordine pubblico e prevenzione di incidenti, soprattutto legati al mondo del lavoro e alla guida in stato di ebbrezza;
3. aspetti socio-sanitari, di prevenzione, cura e riabilitazione.

Per quanto riguarda gli aspetti relativi alla guida in stato di ebbrezza le leggi sono:

- la L. 400/1988 che stabilisce il limite accettabile di alcolemia alla guida in 0,8 g/L, ridotto a 0,5 g/L nel 2003
- il DM 196/1990 che prescrive l'utilizzo dell'etilometro
- il D.lgs. /2002 che prescrive la patente a punti e le rispettive sanzioni collegate alla guida sotto effetto di alcolici
- la L. 214/2003 che stabilisce revisioni al Codice della Strada, successivamente modificato nel 2007 e nuovamente nel 2010, con la Legge 29 luglio 2010, n. 120

Inoltre, il legislatore ha prescritto con decreto legge del maggio 2008 tre fasce di sanzione per la guida in stato di ebbrezza con sanzioni progressive legate all'aumentare del tasso alcolemico registrato.

Dal 2001 in Italia è in vigore una legge quadro sull'alcool, la L. 125 del 30 marzo. È un provvedimento che istituisce in una logica organica e comprensiva la filosofia di intervento sulle materie correlate all'alcool. Oltre a prevedere percorsi per il trattamento e il reinserimento sociale degli alcool dipendenti e istituire la Consulta nazionale sull'alcool e i problemi alcool correlati, ha determinato anche i criteri guida sul tema alcool e pubblicità.