

Quantità (U.A.)	Alcolemia (g per litro)	Effetti sulla capacità di attenzione, sulla capacità di guida e sull'organismo in generale
	1.0	Ebbrezza e confusione nell'eloquio; comincia a peggiorare la coordinazione motoria, livello di capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri e dei movimenti fortemente compromesso
6-13 (M) 4-10 (F)	1.1-3.0	Intossicazione sempre più grave a secondo dei livelli, atassia, nistagmo, visione confusa
> 14 (M) > 11 (F)	3.1-5.0	Intossicazione ingravescente, convulsioni, ipotermia, iporefflessia, depressione respiratoria fino alla morte

ALCOL E LAVORO

Si stima che gli infortuni da attribuire all'abuso di alcol siano in Italia il 10-40% del totale che equivale a circa 100.000 infortuni l'anno di cui 15 mila mortali. Con un'alcolemia di 0.5 g/l è presente un rischio 2 volte superiore di subire un infortunio.

Gli infortuni sono più frequenti nelle ore immediatamente successive all'assunzione di alcolici: le prime ore del mattino e successivamente alla pausa pranzo.

Dopo aver assunto una bevanda alcolica chi svolge lavori pesanti non elimina più in fretta l'alcol rispetto ai lavoratori d'ufficio o sedentari.

L'International Labour Organisation (ILO) indica:

- ci sono oltre 50 milioni di persone dipendenti da alcol e droghe nel mondo
- risulta che dal 12-15% degli adulti bevono a livelli pericolosi per stessi e per gli altri
- circa il 10% degli incidenti sul lavoro sono imputabili a lavoratori intossicati
- i lavoratori con problemi di droghe e alcol richiedono assistenza medica triplicata e quintuplicati rimborsi alle assicurazioni
- gli infortuni sul lavoro alcolcorrelati possono essere fino al 25%

FALSI MITI SULL'ALCOL

1. Non è vero che l'alcol aiuti la digestione. Al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.

2. Non è vero che il vino fa buon sangue. Il consumo di di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

3. Non è vero che le bevande alcoliche sono dissetanti. Ma 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.

4. Non è del tutto vero che l'alcol ci riscaldi. In realtà la vasodilatazione 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 che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.

5. Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock. Al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.

6. Non è vero che l'alcol da forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

7. Non è vero che l'alcol rende sicuri. È un'idea comune che l'alcol sia un eccitante, invece dal punto di vista farmacologico è un potente depressivo del sistema nervoso centrale. Agisce sulla parte del cervello che controlla il comportamento, provocando una disinibizione e una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore.

8. Non è vero che la birra fa latte. 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.