

Se ci pensi, due bicchieri possono essere troppi, specie se sei a digiuno, se hai la responsabilità di portare con te in macchina i tuoi cari o degli amici ma anche se ti poni da solo alla guida di una moto, di uno scooter o di un qualsiasi mezzo di trasporto. Inoltre gli effetti negativi dell'alcol possono essere **aggravati dal consumo di molte categorie di farmaci**, come ad esempio, tra i più diffusi, gli ansiolitici, gli anticoagulanti o la semplice aspirina.

Questi sono solo alcuni semplici esempi di condizioni quotidiane che vengono riportati per richiamare la tua attenzione alla **necessità di una riflessione su quelle che tu consideri "normali" scelte o abitudini**. Considera che queste abitudini in ogni caso ti espongono, quale "effetto del consumo alcolico", ad una diminuita percezione del rischio con conseguenze potenzialmente evitabili grazie ad una **maggiore responsabilità e consapevolezza** da parte tua.

Se il tuo consumo abituale va bene per te, prova a riflettere su ciò che tale scelta può comportare per gli altri.

Stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.

Oltre al sesso, anche il peso 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 grassi) nell'organismo che non riesce a diluire adeguatamente l'alcol ingerito.

GUIDA, LAVORO E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (art. 186 e successive modifiche) il **limite legale di alcolemia** (concentrazione di alcol nel sangue) **alla guida** non deve superare 0,5 g/l

0,5 g/l.

Con il nuovo codice della strada **il conducente può essere sottoposto**, anche **senza il suo consenso**, ad accertamento da parte delle forze dell'ordine dell'alcol che si è consumato, misurando l'alcol contenuto nell'aria espirata (etilometro). Lo stato di ebrezza sarà dimostrato qualora il limite legale di 0,5 venga superato in base a due esami consecutivi effettuati in un intervallo di cinque minuti.

In questi casi scatta la sanzione amministrativa, la sospensione della patente, una multa pari ad un minimo di **258 euro** e la sottrazione di **10 punti** dalla patente di guida.

258 euro

10 punti

Per metabolizzare completamente un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica (pari a circa 12 grammi di alcol) l'orga-

nismo impiega almeno un'ora e, come già accennato, questo tempo può variare in funzione del peso corporeo, se si è a digiuno, ed è sicuramente più lungo per le donne, gli anziani e gli adolescenti.

Dunque prima di metterti alla guida di un qualunque veicolo dovrai **aspettare più di un'ora per ogni bicchiere che hai bevuto**.

L'International Labour Organisation (ILO) indica:

- ci sono oltre 50 milioni di persone dipendenti da alcol e droghe nel mondo
- risulta che il 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
- oltre il 10% degli incidenti che si riscontrano sul lavoro sono connesse a droghe e alcol
- i lavoratori con problemi di droghe e alcol richiedono assistenza medica triplicata e quintuplicati rimborsi alle assicurazioni
- gli infortuni sul lavoro alcolcorrelati costituiscono il 25% di tutti gli infortuni.