Comune di Genova

Direzione Città Sicura

Societa' Italiana di Alcologia
Sezione Ligure

# se guidi, non bere !

# Conoscere, Capire, Scegliere

**A cura di :**

**Prof. A.c. Ornella Ancarani**
**Prof. A.c. Gianni Testino**
**Prof. A.c. Alessandro Sumberaz**
**Prof. Giorgio Schiappacasse**
**Dott.Alessandro Viotti**

# VIVERE LIBERI DA OGNI DIPENDENZA

Care ragazze, cari ragazzi,

Vi invito a spendere pochi minuti del vostro tempo per sfogliare le pagine che seguono e che vi accompagneranno in un viaggio, descritto dalle migliori matite italiane, tra i subdoli e gravi pericoli cui l'assunzione di alcol vi espone. Una delle immediate e ineluttabili conseguenze del bere è il rallentamento dei riflessi, principale causa di incidenti stradali in cui risultano coinvolti giovani conducenti. Tra i 15 e i 20 anni farsi male è quasi un segno di prestigio nel gruppo: frasi come "si è schiantato con la moto …" fanno il paio, dopo mesi – nei casi migliori – di terapie riabilitative, con altre tipo "tosto, ha 4 chiodi nel femore e una cicatrice più lunga del braccio". Il malcapitato – quasi sempre menomato irrimediabilmente – è quasi un eroe, sopravvissuto ad una guerra ed "arricchito" da una tragica esperienza. In caso di incidente mortale, il rito prevede la deposizione di mazzi di fiori, manifestazioni di affetto nei confronti di familiari, la ricerca di un responsabile "esterno" e qualche frase come "era prudente, non può essere colpa sua", "non deve più accadere" oppure "sarai sempre nei nostri cuori". Raramente si ha la percezione di una vita buttata o delle sofferenze fisiche e psicologiche che – in caso di sopravvivenza – accompagneranno lo sventurato per tutta la vita a causa dell'irragionevolezza di un attimo. Questo modo di affrontare la vita, conseguenza del ritenersi invulnerabili, non è correlato a scopi nobili o ideali, che pure pervadono frequentemente l'animo di voi ragazze e ragazzi. Si tratta piuttosto di un malinteso senso di dimostrazione di coraggio, che con maggiore esperienza non si ha invece difficoltà ad etichettare come incoscienza. L'euforia alcolica è quasi sempre la principale causa del più inutile e pericoloso dei comportamenti: perdere il controllo di se stessi. Spero che da queste poche righe scaturisca una riflessione e che dall'instant-book che avete in mano possiate trarre utili informazioni. Siate protagonisti della vostra esistenza e responsabili dell'incolumità vostra e altrui. L'unica cosa che vale la pena di riempire è la vita.

Francesco Scidone

Assessore alla Città Sicura

# ALCOL : sai cosa bevi ?

## Piu' sai meno rischi !

L'alcol danneggia molti organi come il fegato, lo stomaco, il cervello, l'apparato riproduttivo.

Ma non si limita a questo. Molto spesso, anche se consumato in quantità moderate (1 o 2 bicchieri di una qualsiasi bevanda alcolica) l'alcol può determinare la perdita dell'integrità psicofisica che è necessaria, ad esempio, quando ci si pone alla guida.

Alcol e guida proprio non vanno d'accordo e spesso la percezione di pericolosità immediata o del rischio non è sufficientemente chiara, soprattutto tra i giovani.

Bere alla guida può trasformare l'allegria di una serata in una esperienza negativa che tutti possono evitare e di cui si può fare a meno a fronte di un attimo di riflessione e di autocontrollo; può servire a proteggere un amico o la persona che si ama, oltre sé stessi, dagli effetti spesso irreparabili di un incidente.

L'alcol, a volte, fà sentire più sicuri, più "sciolti" ma in realtà inganna e indebolisce le nostre capacità alla guida e mina la sicurezza personale e di chi ci circonda.

Usare la testa è non farsi ingannare dalle sensazioni di euforia che il bere determina.

Evitare di consumare o di chiedere nei locali bevande alcoliche se ci si deve mettere alla guida è segno di intelligenza, sensibilità e maturità.

L'iniziativa di diffondere questo libretto , attuata con il contributo del Comune di Genova nell'ambito della Campagna per la prevenzione della sicurezza stradale con l'Istituto Superiore di Sanità e la Società Italiana di Alcologia, mira proprio a porgere e a diffondere le informazioni sull'alcol utili alla salute e alla sicurezza.

Lo slogan della campagna è:

## CONOSCERE, CAPIRE , SCEGLIERE

È semplice, immediato e sollecita un comportamento, una scelta che dovrebbe essere ispirata al buon senso; scelta oggi adottata da molti, ma non da tutti.

Questo libretto si propone di fornire una lettura semplice, ma rigorosamente basata sull'evidenza scientifica, su ciò che può giovare a favorire una scelta libera ma più informata e consapevole, una scelta da interpretare alla luce della necessita' di vivere tutti piu' sicuri e piu' sani.

# sai cosa bevi?

Per molti bere un bicchiere con gli amici è uno dei piaceri irrinunciabili della vita. Per alcuni, tuttavia, bere può essere la causa di numerosi problemi.

Una adeguata conoscenza delle modalità con cui si consumano le bevande alcoliche è determinante per mantenere un buono stato di salute.

Questo è importante perchè in molte circostanze anche quantità di alcol comunemente considerate minime espongono a rischi di problemi o malattie: è quanto avviene, ad esempio, per gli incidenti stradali e domestici.

Le diverse modalità del bere, infatti, rientrano di solito in stili di vita che frequentemente portano all'esposizione contemporanea a più fattori di rischio che sono spesso sottovalutati o sui quali poco si riflette.

Inoltre, i rischi legati all'abitudine al bere e le possibili conseguenze che ne derivano possono coinvolgere oltre a chi consuma l'alcol, la famiglia o altri individui. Queste conseguenze possono estendersi anche a quanti per abitudine o per scelta non bevono; è il caso degli incidenti stradali causati dallo stato di ebbrezza, degli episodi di violenza e di criminalità agiti sotto gli effetti dell'alcol, delle gravi malattie di cui può essere affetto il neonato di una madre che, in gravidanza, ha consumato bevande alcoliche secondo modalità che vengono erroneamente considerate normali.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche come conseguenza di un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato.

A questo scopo vorremmo fornire molto semplicemente alcune informazioni scientifiche riguardo agli effetti che il consumo di bevande alcoliche può esercitare sullo stato di salute. Si tratta di semplici accorgimenti per modificare il nostro abituale atteggiamento nei confronti del bere e per proteggerci dagli eventuali rischi a cui spesso, anche in modo inconsapevole, ci esponiamo.

# COSA E' L'ALCOL

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza, superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

I giovani (al di sotto dei 16 anni), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una ridotta capacità del loro organismo a metabolizzare l'alcol.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol, pur apportando circa 7 Kcalorie per grammo, non è un nutriente (come ad esempio lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale.

# COME AGISCE L'ALCOL SULL'ORGANISMO ?

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido. L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo. Finché il fegato non ne ha completato la "digestione", l'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi. In alcuni individui, in alcune razze e nelle donne l'efficienza di questo sistema è molto ridotta, risultando più vulnerabili agli effetti dell'alcol.

Circa il 90-98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato. Il restante 2-10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il respiro, il latte materno, le lacrime, il sudore, la traspirazione.

La velocità con cui il fegato rimuove l'alcol dal sangue varia da individuo a individuo, è circa

**1/2 bicchiere tipo di bevanda alcolica all'ora**

**quindi 1 bicchiere richiede due ore per essere smaltito**

# ESISTONO QUANTITA' "SICURE" DI ALCOL?

In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare delle quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute. Ai fini della tutela della salute è più adeguato parlare di quantità "a basso rischio", evidenziando che il rischio esiste a qualunque livello di consumo ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.

È da considerare a basso rischio una quantità di alcol giornaliera da assumersi durante i pasti principali (non fuori pasto) che non deve superare i 20-30 grammi per gli uomini e i 10 grammi per le donne1.

Queste quantita' devono essere ulteriormente ridotte negli anziani e nei giovani.
Per quanto riguarda questi ultimi ,bisogna ricordare, che al di sotto dei 16 anni la legge vieta la somministrazione di bevande alcoliche

## La regola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a tale proposito è:

## ALCOL ? Meno è meglio!

Sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato al consumo anche moderato di bevande alcoliche, considerando il rischio che l'uso di alcol comporta per l'organismo.

Inoltre gli individui che non bevono non possono e non devono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento.

# COME CALCOLARE QUANTO SI BEVE

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente.

Il modo più semplice per calcolarlo è:

**contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono.**

Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml), un aperitivo (da 80 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40 ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr

## Se il numero di unità o bicchieri è

## zero

## non si corre alcun rischio

## Se il numero di unità o bicchieri è superiore a:

- 2 unità o bicchieri al giorno per gli uomini
- 1 unità o bicchieri al giorno per le donne
- 1 unità o bicchieri al giorno per gli ultra 65enni
- 1 unità o bicchieri al giorno i giovani dai 16 ai 18-20 anni

## salute e benessere sono esposti ad maggior rischio

Anche se il consumo fosse inferiore a tali valori si possono comunque correre dei rischi.

# Se proprio si sceglie di bere…
# allora bisogna ricordarsi che meno è meglio

## *Conta i bicchieri, perchè loro contano.*

## IN QUALI CONDIZIONI È RACCOMANDABILE NON BERE

Ci sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche:

- Se si ha meno di **18 anni** di età
- Se è stata programmata una **gravidanza**
- Se si è in gravidanza o si sta **allattando**
- Se si assumono **farmaci**
- Se si soffre di una **patologia acuta o cronica**
- Se si è **alcolisti**
- Se si hanno o si sono avuti altri tipi di **dipendenza**
- Se si è a **digiuno** o lontano dai pasti
- Se ci si deve recare al lavoro o durante l'**attività lavorativa**
- Se si deve **guidare un veicolo** o usare un macchinario

## COME ACCORGERSI CHE E' TROPPO ?

**È fondamentale sapere che stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.**

Chi abitualmente beve al di sopra delle quantità indicate come a "basso rischio" può riscontrare alcuni segni o sintomi ricorrenti: sensazione di euforia, stanchezza o appesantimento, postumi di uno stato anche occasionale di ubriachezza, perdita temporanea della memoria e, con tutta probabilità, una condizione fisica non ottimale.

Potrebbe capitare di sentirsi a disagio, di aver perso il controllo o di sentirsi irritati, violenti o, al contrario, depressi o di esser stati causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia.

Chi beve in maniera inadeguata si rivolge frequentemente al proprio medico per problemi più o meno manifesti, quali un aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato, senza pensare che queste manifestazioni potrebbero essere causate dal bere.

Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che l'organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze dell'abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.

Inoltre gli effetti negativi dell'alcol possono essere aggravati dal consumo di molte categorie di farmaci, come ad esempio gli ansiolitici, gli anticoagulanti o la semplice aspirina.

Anche il peso oltre al sesso, 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 di grassi nell'organismo.

Pertanto, quando si beve è sempre opportuno riflettere sugli effetti che un gesto abituale può avere su di noi e sugli altri.

**Bere richiede molta responsabilita'**

# Effetti sull'organismo

| | |
|---|---|
| 0.2 gr/l | Iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso, i riflessi sono disturbati leggermente ma AUMENTA la tendenza ad agire in modo imprudente in virtù di una riduzione della percezione del rischio |
| 0,4 gr/l | Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale; le percezioni ed i movimenti o le manovre vengono eseguiti bruscamente con difficoltà di coordinazione |
| 0,5 gr/l | Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della riduzione della visione laterale (più difficile perciò controllare lo specchietto retrovisore o controllare le manovre di sorpasso); contemporaneamente si verifica la riduzione del 30-40 % della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e uditivi e della conseguente capacità di reazione |
| 0,6 gr/l | I movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è forttemente compromessa |
| 0,7 gr/l | I tempi di reazione sono fortemente compromessi; l'esecuzione dei normali movimenti attuati alla guida è priva di coordinamento, confusa e conduce sempre a gravi conseguenze |
| 0,9 gr/l | Sono compromessi: l'adattamento all'oscurità, la capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri, delle traiettorie dei veicoli e delle percezioni visive simultanee (per esempio di due autoveicoli se ne percepisce solo uno) |
| 1 gr/l | EBBREZZA franca e manifesta, caratterizzata da euforia e disturbi motori che rendono precario l'equilibrio.<br>E' manifesta e visibile l'alterazione della capacità di attenzione, con livelli di capacità visiva minima e tempi di reazione assolutamente inadeguati, c'è maggior tendenza alla distrazione.<br>Il comportamento alla guida si caratterizza attraverso sbandate volontarie dell'autoveicolo o della moto, guida al centro della strada o in senso contrario, incapacità di valutazione della posizione del veicolo rispetto alla carreggiata.<br>Le luci degli abbaglianti, le percezioni luminose intense, possono essere la causa determinante della perdita completa di un controllo già precario, provocando un accecamento transitorio a cui segue un recupero molto lento della visione.<br>Le percezioni sonore, quali quelle del clacson, vengono avvertite con un ritardo accentuato e comunque in maniera inefficace a determinare un riflesso utile alla salvaguardia della propria e altrui incolumità. |
| ➢1 gr/l | Lo stato di euforia viene sostituito da uno stato di confusione mentale e di totale perdita della lucidità con conseguente sopore e sonnolenza molto intensa |

# EFFETTI SULL'ORGANISMO DI QUANTITA' CRESCENTI DI ALCOL CONSUMATO

L'alcolemia è la quantità di alcol che si ritrova nel sangue dopo l'ingestione di bevande alcoliche.

Una concentrazione di 0,2 grammi di alcol ogni litro di sangue (0,2% gr) si raggiunge in un maschio o in una femmina di circa 60 chili di peso con l'ingestione a stomaco pieno di circa 12 grammi di alcol puro, pari al consumo di:

In virtù delle differenze fisiologiche tra sesso maschile e femminile **le donne sono più vulnerabili all'alcol** e raggiungono gli stessi livelli di alcolemia con quantità inferiori di alcol consumato e con una maggiore rapidità.

Indicativamente due bicchieri tipo (24 grammi alcol) sono sufficienti per il sesso femminile a raggiungere il limite legale per la guida; per un uomo il limite si raggiunge con circa 3 bicchieri tipo (36 grammi alcol).

# È VERO CHE ...?

## *SFATIAMO I LUOGHI COMUNI*

**L'alcol aiuta la digestione.**
**Non è vero!** La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

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

**Le bevande alcoliche sono dissetanti.**
**Non è vero!** 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.

**L'alcol dà calore.**
**Non è vero!** In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni 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 aumenta il rischio di assideramento, se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.

**L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock.**
**Non è vero!** Provoca la dilatazione dei capillari e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

**L'alcol rende sicuri.**
**Non è vero!** L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che la "sicurezza" non vigile e senza il pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

**La birra "fa latte".**

**Non è vero!** 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.

È bene ricordare inoltre che durante la gravidanza l'alcol assunto passa nel liquido amniotico con possibili conseguenze nella normale crescita del feto che alla nascita può risultare affetto da una grave malattia nota come sindrome feto-alcolica.

**L'alcol dà forza.**

**Non è vero!** L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore.

Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

**L'alcol è una sostanza che protegge.**

**Non è vero!** Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol possono contribuire nei soggetti adulti e di sesso maschile a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare, è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici. In ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo di bevande alcoliche, anche in minime quantità, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari e fare uso di farmaci appropriati.

L'alcol non è un farmaco e come tale non può essere oggetto di prescrizione medica.

# QUANDO
# SI DEVE SMETTERE DI BERE

Alcune circostanze o condizioni possono essere d'aiuto per identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la propria salute.

## Si deve smettere:

- se si hanno vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- se ci si sente soli o depressi
- se si bevono alcolici appena svegli
- se la mattina si hanno tremori dopo aver bevuto la sera
- se si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- se si è stati oggetto di critiche per il proprio bere
- se qualcuno ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere

## Se ci si identifica in una di queste condizioni significa che

# si deve smettere ora !!

## Se si pensa di avere un problema col bere è meglio chiedere aiuto e rivolgersi:

- al medico di famiglia
- ai servizi pubblici
- alle associazioni presenti nel territorio

## "LE VOSTRE IMPRESSIONI"

Quanti volessero comunicare le proprie impressioni sull'opuscolo potranno farlo ai seguenti indirizzi:

Ospedale S.Martino Genova
Centro Alcologia e patologie Alcol Correlate
Capo sala Ornella Ancarani
Prof. Gianni Testino

**Se si ha bisogno di maggiori informazioni si può chiamare**

### Ospedale San Martino

**Ornella Ancarani** **tel. 010 5552307**
**Accettazione** **tel 010 5552072**
**fax 010 5556738**

### SerT Ponente ASL 3 Genovese

**Prof. Giorgio Schiappacasse**
**tel : 010 412747**

### ASSOCIAZIONI

**ARCAT :** **tel e fax 010 2512125**
**A.A.** **tel 06: 6636620**
**Al - ANON** **tel 02 504779 - 800087897**
**Genitori Insieme** **tel 380 4607969**

Molte volte è sufficiente
un po' di buon senso:

Se scegli di bere . . .
bere meno è meglio.

Ma se guidi, non bere.

Adesso lo sai, e...

più sai meno rischi !