

SISTEMA SANITARIO  
REGIONALE



**NON PERDIAMOCI  
IN UN BICCHIERE!**



ASL  
ROMA 2

**L'ALCOL** (alcol etilico o etanolo), presente in diverse concentrazioni nelle bevande alcoliche, è una sostanza che induce dipendenza. 1 grammo di alcool apporta 7 Kcal, ma il suo consumo non è utile all'organismo, risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi, tra cui il fegato e il sistema nervoso centrale. L'alcol è classificato dalla IARC come sostanza cancerogena.



## ALCOL E DIETA

Una unità alcolica (12 g di alcol) apporta 84 Kcal.

Limitare il consumo delle bevande alcoliche o, meglio, smettere di bere è una delle indicazioni per ridurre il peso corporeo.

## ALCOL, GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

Durante la gravidanza l'alcol attraversa la placenta e raggiunge, nel liquido amniotico, una concentrazione pari all'alcolemia materna arrivando al feto che non ha enzimi in grado di metabolizzarlo. Può danneggiare pertanto lo sviluppo del feto provocando una serie di disturbi neurologici e dell'accrescimento. Durante l'allattamento l'alcol passa nel latte e può provocare sedazione o irritabilità nel bambino fino ad una intossicazione acuta se assunto in dosi elevate dalla nutrice. Il consumo di alcol può provocare, peraltro, la riduzione della montata latte.

## ALCOL E LAVORO

Il consumo di alcol nei luoghi di lavoro può ridurre l'integrità psicofisica del lavoratore e pregiudicare anche la salute e la sicurezza di terze persone. Per varie mansioni lavorative, tra le quali quelle di trasporto, edilizia, mansioni sanitarie è previsto il divieto di assunzione di bevande alcoliche ( Legge 125/01, all'Art. 15 ).

## ALCOL E GIOVANI

La capacità di metabolizzare l'alcol in modo efficace matura intorno ai 21 anni il che espone i giovani ad un rischio alcolemico maggiore. **In Italia la vendita di alcolici è vietata ai minori di anni 18.**

## ALCOL E ANZIANI



Dopo i 65 anni si riduce la capacità di metabolizzare l'alcol, inoltre l'alcol può interagire con alcuni tipi di farmaci provocando reazioni indesiderate. Numerose malattie croniche sono incompatibili con il consumo di qualsiasi quantità di alcol.

## ALCOL E GUIDA



Secondo l'articolo 186 del Nuovo Codice della Strada il limite di alcolemia tollerato durante la guida è 0,5g/l di sangue. Questo limite è ridotto a 0 g/l per i conducenti di età inferiore a 21 anni, entro i primi 3 anni dal conseguimento della patente indipendentemente dall'età e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose.

**PRIMA DI METTERSI ALLA GUIDA DI QUALUNQUE VEICOLO È  
INDISPENSABILE ASPETTARE ALMENO 2 ORE  
PER OGNI UNITÀ ALCOLICA BEVUTA**

### Conducenti patenti B >21 anni. Art.186, modificato dalla legge 120/10

Valore alcolemia g/l	Sanzione In euro	Sospensione patente In mesi	Punti decurtati	Arresto In mesi	Sequestro veicolo
0,5-0,79	500-2000	3-6	10	NO	NO
0,8 – 1,49	800 - 3200	6-12	10	Fino a 6	NO
=>1,5	1500 - 6000	12 – 24	10	6 – 12	SI

### Neopatentati, patenti superiori e professionali. Art. 186 bis legge 120/10

Valore alcolemia g/l	Sanzione In euro	Sospensione patente In mesi	Punti decurtati	Arresto In mesi	Sequestro veicolo
0,0 – 0,49	155	NO	5	NO	NO
0,5 – 0,79	666,67	4-8	10	NO	NO
0,8 – 1,49	1066,67	8-18	10	Fino a 9	NO
=>1,5	2000	16 – 36	10	8 -18	SI

## QUANTO POSSIAMO BERE PER NON INCORRERE IN RISCHI?

In base alle conoscenze scientifiche attuali non è possibile identificare una quantità di alcol sicura per la salute: il rischio esiste a qualsiasi livello di consumo e aumenta progressivamente all'aumentare della quantità di alcol bevuto.

***Si considerano quantità giornaliere a basso rischio:***

- 1) 1 Unità Alcolica/die per le donne, gli ultra 65enni e i giovani tra i 18 e 21 anni
- 2) 2 Unità Alcoliche/die per l'uomo

Contrariamente a quanto si pensa né il freddo, né il caffè né lo sforzo fisico accelerano l'eliminazione dell'alcol.

### ALCOHOL FREE SITUATION: ZERO ALCOL = ZERO RISCHI

- I giovani di età inferiore a 18 anni
- Le donne che programmano o sono in gravidanza o che allattano
- Coloro che devono guidare un veicolo o usare un macchinario
- Coloro che devono recarsi a lavoro o che sono a lavoro
- Se si è digiuno o lontano dai pasti
- Se si assume qualsiasi tipo di farmaco
- Se si soffre di una patologia acuta o cronica
- Coloro che hanno o hanno avuto un problema di alcol-dipendenza e/altre dipendenze

Fonte: "Alcol: più sai, meno rischi! – A.O. Universitaria Careggi"

