

Regione Lombardia



ASL Azienda sanitaria locale
della provincia di Como



chi guida **non beve**

Cosa sono gli alcolici?

Gli alcolici sono bevande che contengono alcol etilico, una sostanza che agisce a livello del sistema nervoso condizionandone il funzionamento.

Esempi di bevande alcoliche: birra, vino, amaro, aperitivi, liquore, cognac, whisky, grappa, cocktail, eccetera.

Quanto alcol contiene il tuo bicchiere?

12 grammi di alcol = 1 unità



vino 12°
bicchiere
125 ml



aperitivo 18°
bicchiere
80 ml



cocktail 36°
bicchiere
40 ml



birra 5°
lattina
330 ml

Tasso alcolico nel sangue e guida

- 0.2 g/l riflessi leggermente disturbati; tendenza ad agire in modo rischioso;
- 0.3 g/l movimenti e manovre eseguiti più bruscamente;
- 0.4 g/l difficoltà di elaborare le percezioni che derivano dagli organi di senso;
- 0.5 g/l LIMITE LEGALE PER LA GUIDA DI AUTOVEICOLI**
- 0.6 g/l riduzione della facoltà visiva laterale; movimenti e ostacoli vengono percepiti con ritardo;
- 0.7 g/l facilità a commettere errori di grave entità;
- 0.8 g /l tempi di reazione molto lunghi;
- 0.9 g/l forte riduzione della capacità di valutare distanze ed ingombri;
- 1 e più g/l stato di ebbrezza manifesto; mancanza di attenzione; livello di capacità visiva minima; tempi di reazione disastrosi.

Alcol, farmaci e droghe

La contemporanea assunzione di alcol e farmaci o droghe comporta un notevole peggioramento della propria efficienza fisica e psichica, e quindi compromette gravemente la capacità di guida.

Questo perché vengono potenziati gli effetti dell'alcol ai quali vanno aggiunti gli effetti della sostanza assunta contemporaneamente.

Effetti acuti dell'alcol

L'alcol agisce sul sistema nervoso provocando diversi gradi di intossicazione:

euforia movimenti incerti, riduzione della concentrazione, aumento dei tempi di reazione;

ebbrezza rossore diffuso al volto, aumento della loquacità, rallentamento dei riflessi;

ubriachezza riduzione della sensibilità al dolore, ulteriore rallentamento dei riflessi, confusione mentale, nausea, vomito, mal di testa;

coma assenza di sensibilità e di riflessi, perdita di coscienza, fino allo stadio finale di morte.



Effetti dell'alcol sulla guida

Alcolemia è la concentrazione, espressa in grammi per litro, di alcol nel sangue.

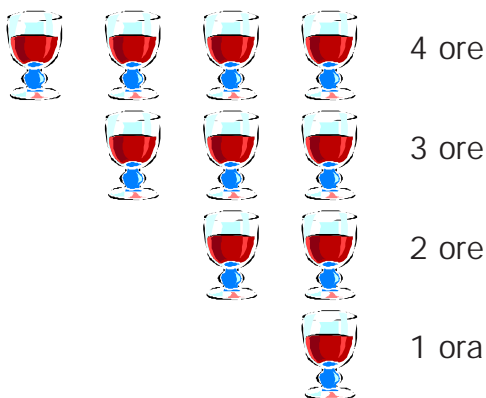
Per chi guida è importante sapere che l'alcol provoca:

- diminuzione della capacità visiva
- diminuzione dell'attenzione
- diminuzione della concentrazione
- aumento della sonnolenza
- aumento della stanchezza
- difficoltà della coordinazione dei movimenti
- sottovalutazione dei rischi
- distorsione del tempo e dello spazio.

Quanto devo aspettare prima di mettermi alla guida dopo aver bevuto?

Il tempo necessario per smaltire l'alcol ingerito dipende dalla quantità che se ne è assunta.

Prima di mettersi al volante, chi guida deve aspettare per ogni unità di alcol



Ricorda che:

- se bevi e la dose precedente non è stata ancora eliminata, si ha un accumulo di alcol;
- né il freddo, né lo sforzo fisico, né il caffè né una doccia fredda accelerano l'eliminazione dell'alcol assunto.

Cosa dice la legge?

"La concentrazione di alcol nel sangue consentita per la guida è di 0,5 grammi per litro"

Come si raggiunge il limite legale?

per un uomo di peso medio

con circa 2 unità a digiuno

per una donna di peso medio

con circa 1 unità a digiuno

**se hai bevuto,
per favore non guidare
chi guida
deve essere sobrio**

Per ogni dubbio, domanda, curiosità, chiarimento su alcol e guida, potrai rivolgerti agli istruttori della tua scuola guida o al nucleo alcologia dell'ASL.

Unità operativa alcologia
Via Castelnuovo 1 - 22100 Como
tel. 031 370680



Regione Lombardia

Sanità

**UN SISTEMA LIBERO,
UN SISTEMA SANO**