

Azienda sanitaria locale della provincia di Como

A cura di

Walter Mascetti *psicologo*
Responsabile Unità operativa alcologia
Dipartimento attività socio-sanitarie integrate

Monica Gatti *medico*

Patrizia Dugoni *psicologo*

Revisione editoriale
a cura dell'Unità di staff comunicazione e relazioni esterne

Unità operativa alcologia
Via Castelnuovo, 1 - 22100 Como



Regione Lombardia
Sanità
UN SISTEMA LIBERO.
UN SISTEMA SANO

ALCOL e GUIDA



ASL Azienda sanitaria locale
della provincia di Como



**«se vuoi bere
fallo con la testa»**



La riduzione del numero degli incidenti della circolazione, limitando i danni che ne conseguono in termini anzitutto di vite umane perdute e di invalidità, ma anche di costi patiti dallo Stato, dalle imprese e dalle famiglie, costituisce il fondamento del Piano nazionale della sicurezza stradale e una delle priorità dei piani sanitario nazionale e sociosanitario regionale. Poiché in Italia l'abuso delle bevande alcoliche ha un'incidenza determinante nei sinistri della strada e i suoi nefasti effetti vanno contrastati, l'Azienda sanitaria locale della provincia di Como ha individuato un canale di sensibilizzazione considerato capillare, specie nei confronti dei giovani, realizzando una campagna con la collaborazione delle autoscuole, e direttamente degli operatori del settore, insegnanti e istruttori di scuola guida, a loro volta "promotori di salute". Una campagna permanente, non destinata ad esaurirsi ma a perpetuarsi nel continuo avvicendamento degli allievi di scuola guida.

L'operazione, resa possibile dalla partecipazione indispensabile delle associazioni del settore e dai titolari delle scuole guida che vi hanno aderito, passa anche attraverso la diffusione di questo opuscolo, un manualetto agile e immediato con le informazioni più utili e necessarie per acquisire la consapevolezza della frattura tra guida e alcol non in vani messaggi proibizionistici, ma con indicazioni semplici e precise, elementari come l'assunto stesso della campagna: "Chi guida non beve, se vuoi bere fallo con la testa".

Gian Piero Saronni
Direttore generale

indice

IL PROGETTO

- pag. 3 premessa
- pag. 3 obiettivi

LE SOSTANZE ALCOLICHE

- pag. 4 cos'è l'alcol
- pag. 4 il percorso dell'alcol
- pag. 5 caratteristiche delle bevande alcoliche
- pag. 6 definizione di uso, uso improprio, dipendenza
- pag. 7 effetti dell'alcol

ALCOL E SALUTE

- pag. 8 salute fisica
- pag. 9 salute psichica
- pag. 9 alcol e relazioni sociali

pag. 10 **ALCOL E PUBBLICITÀ**

ALCOL E GUIDA

- pag. 11 effetti dell'alcol sulla guida
- pag. 11 guida e incidenti stradali
- pag. 12 guida in stato di ebbrezza
- pag. 12 normativa

COSA SI DEVE SAPERE PRIMA DI METTERSI AL VOLANTE

- pag. 14 alcolemia
- pag. 15 quanto bisogna aspettare prima di guidare dopo aver bevuto
- pag. 16 interazione alcol e farmaci, alcol e droghe

pag. 17 **STRATEGIE PER UNA GUIDA SICURA**

il progetto

PREMESSA

In Italia l'alcol ha una incidenza media del 33 per cento come causa di incidenti stradali dovuti a fattori umani. L'alcolemia elevata, superiore al limite legale di 0,5 grammi di alcol in 1 litro di sangue, è la principale responsabile dei casi mortali degli incidenti stradali nei giovani: 1 su 3 dei guidatori morti aveva livelli di alcol al di sopra del limite legale, 1 incidente non mortale su 2 è correlato all'uso di alcol. Gli incidenti spesso avvengono nei fine settimana, tra le 20 e le 24 e la popolazione più frequentemente coinvolta è quella giovanile.

Le indicazioni fornite dalle Direttive comunitarie, dal Ministero della salute, dalla Regione Lombardia e dalla Azienda sanitaria locale della provincia di Como, sottolineano la gravità del problema e la necessità di attivare interventi di prevenzione e di educazione sanitaria. La Lombardia è una delle regioni in cui il numero di incidenti è percentualmente più alto. Quella di Como, per la densità della popolazione e per il numero dei veicoli in strada, è tra le province della Lombardia più colpite.

OBIETTIVI

L'obiettivo generale di questo opuscolo è quello di fornire ai futuri patentati informazioni corrette sulle caratteristiche delle sostanze alcoliche e sui problemi legati ad un uso scorretto e/o improprio e all'abuso, in particolare modo sui rischi connessi all'uso di autovetture e motocicli in condizioni di alterazione dello stato di coscienza.

Il messaggio che si vuole trasmettere è che, se si beve, è necessario bere con moderazione e in contesti adeguati, ma soprattutto che la guida di ogni veicolo deve escludere qualsiasi assunzione di alcolici.

**SE VUOI BERE, FALLO CON LA TESTA
CHI GUIDA NON BEVE**

le sostanze alcoliche

Cos'è l'alcol

L'**alcol etilico**, noto anche come etanolo, è una sostanza liquida, trasparente, che ha un sapore bruciante. Deriva da:

- **fermentazione** degli zuccheri contenuti nella frutta,
- **distillazione** del mosto fermentato.

Attraverso la fermentazione si ottengono bevande a bassa gradazione alcolica (tra i 3 e i 14 gradi): birra, vino e spumante.

Con la distillazione si ottengono le bevande conosciute come super alcolici (tra i 30 e i 70 o più gradi), tra cui grappe, whisky, acquavite, vodka, gin e rum.

Le concentrazioni alcoliche intermedie (tra 15 e 30 gradi) vengono ottenute aggiungendo alle bevande zuccheri, acqua, infusi di erbe aromatiche, essenze. Esempi di bevande a gradazione alcolica intermedia sono aperitivi, liquori e amari.

Il percorso dell'alcol

L'etanolo viene assorbito rapidamente e completamente a livello del tratto gastrointestinale. La velocità del processo di assorbimento dipende dallo stato di salute del soggetto e dalla concentrazione alcolica delle bevande assunte. L'assorbimento definisce la concentrazione dell'alcol nel sangue (alcolemia: vedi pagina 14).

Una volta assorbito l'alcol si distribuisce uniformemente in tutti i tessuti e fluidi dell'organismo. La distribuzione maggiore si riscontra a livello del cervello, dei polmoni e dei reni.

L'alcol viene trasformato a livello del fegato per cui anche quest'organo ne subisce l'azione nociva.

Caratteristiche delle bevande alcoliche

L'**alcol etilico** è una sostanza che agisce su diversi organi del corpo umano, in particolar modo sul sistema nervoso, condizionandone il funzionamento. Le bevande alcoliche di maggior consumo degli italiani sono il vino, la birra, gli aperitivi e i superalcolici. Si sta espandendo sempre di più, soprattutto tra i giovani e le donne, il consumo di cocktail e di soft e long drink.

Quanto alcol contiene il tuo bicchiere?



12 grammi di alcol corrispondono ad **1 unità alcolica**.

Ogni bicchiere qui rappresentato contiene 1 unità alcolica.

Diluire una bevanda alcolica con l'acqua o altri liquidi non alcolici non ne riduce la concentrazione alcolica e non ne diminuisce l'effetto.

La quantità di alcol che l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) consiglia di non superare è di 20 grammi al giorno per la donna e di 40 grammi al giorno per l'uomo:

- 20 grammi di alcol sono contenuti in poco meno di 2 lattine di birra, di 2 bicchieri di vino o di 2 bicchierini di superalcolico.
- 40 grammi di alcol sono contenuti in poco più di 3 lattine di birra, di 3 bicchieri di vino o di 3 bicchierini di superalcolico.

uso, uso improprio, dipendenza

USO: per uso si intende un uso moderato che non comporta effetti negativi a livello comportamentale, cognitivo e fisico.

Quindi si intende il bere senza eccedere nella dose di alcol ingerito, facendo riferimento alla quantità di alcol giornaliero che l'OMS consiglia di non superare.

USO IMPROPRIO O ABUSO: si intende in questo caso un uso eccessivo dell'alcol che comporta conseguenze negative per chi beve e/o per gli altri a livello sociale, lavorativo, affettivo e fisico.

Secondo le indicazioni dell'OMS non devono assolutamente bere

- i bambini e gli adolescenti
- le donne in gravidanza o in allattamento
- gli alcolisti
- **gli individui che si pongono alla guida di autoveicoli**
- gli individui che devono effettuare prestazioni che richiedono attenzione o una perfetta efficienza psicofisica
- gli individui che assumono farmaci, in particolare farmaci il cui metabolismo o la cui tossicità possono essere influenzati dall'assunzione contemporanea di alcol.

DIPENDENZA: si parla di dipendenza quando si presenta

- **tolleranza:** bisogno di aumentare le dosi di alcol per ottenere l'effetto desiderato;
- **astinenza:** presenza di particolari sintomi fisici e cognitivi derivati dalla sospensione o diminuzione dell'alcol;
- **craving:** forte pulsione soggettiva ad ingerire alcol;
- **desiderio persistente** e tentativi fallimentari di ridurre o controllare l'uso di alcol;
- **interruzione** o **compromissione** delle attività lavorative, sociali e ricreative dovute all'ingestione di alcol.

Solitamente avviene che chi è dipendente non se ne rende conto in tempo. Quindi è importante il parere dei familiari quando fanno presente che si beve eccessivamente.

Effetti dell'alcol

Di seguito vengono riportati gli effetti acuti dell'alcol sul sistema nervoso; nelle sezioni successive verranno trattati anche gli effetti a lungo termine dell'alcol e i danni prodotti a livello organico.

Effetti acuti dell'alcol

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



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

ebbrezza:

rossore diffuso al volto,
aumento della loquacità
e rallentamento dei riflessi



ubriachezza:

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

coma:

assenza della sensibilità e dei riflessi,
perdita di coscienza,
fino allo stadio finale di morte



alcol e salute

Salute fisica

Il problema del bere si presenta sotto forma di tre dimensioni fondamentali: fisica, psicologica e sociale.

È ormai confermata da numerosi studi la correlazione fra consumo di bevande alcoliche e patologie correlate all'alcol che possono interessare più organi ed apparati.

Apparato gastroenterico: a questo livello l'alcol provoca modificazioni delle cellule che compongono i tessuti dei vari organi, alterando o impedendo il loro normale funzionamento con conseguenze gravi per tutto l'organismo. Si segnalano infiammazioni acute e/o croniche dell'*esofago* e dello *stomaco*; ulcere gastroduodenali, sanguinamento del tratto gastrointestinale superiore, malassorbimento intestinale da cui conseguono disturbi da deficit di sostanze (per esempio di vitamine), pancreatite acuta (può essere fatale), pancreatite cronica. A livello del *fegato*, l'alcol può provocare una degenerazione grassa (statosi), uno stato infiammatorio acuto (epatite), la cirrosi epatica. Le ultime due possono portare alla morte.

Sistema cardio-vascolare: l'assunzione di elevate dosi di alcol per tempi prolungati induce lesioni del muscolo cardiaco da cui poi derivano aritmie, aumento della pressione arteriosa e un aumento dell'incidenza di infarto emorragico.

Sistema immunitario ed endocrino: l'alcol riduce le difese dell'organismo rendendolo più vulnerabile alle infezioni e ai tumori. Tra le modificazioni ormonali si ricordano quelle che coinvolgono gli ormoni sessuali con diminuzione della fertilità e della libido e l'insulina con conseguente maggior rischio di sviluppare un diabete mellito.

Sistema nervoso centrale: oltre a problemi cognitivi e comportamentali, l'alcol a questo livello determina l'insorgenza di demenza etilica, allucinazioni, crisi epilettiche, ictus cerebrale.

Salute psichica

In molti casi l'**alcol** viene utilizzato per fronteggiare lo stress e per alleviare il disagio psicologico legato all'ansia e/o alla depressione. **In realtà tale uso è dovuto ad una falsa credenza ed è una pessima strategia.** La persona che ricorre all'alcol con questa modalità non solo non migliora il proprio stato psichico, ma nel tempo peggiora i problemi. Infatti il bere continuativo è di per sé una importante causa di depressione, di ansia e di stress. Chi utilizza l'alcol per fronteggiare problemi affettivi ed emotivi deve sapere che l'alcol non aiuta, ma **diventa un problema in più che si aggiunge agli altri e li peggiora.** Chi guida sotto l'influsso dell'alcol e commette spesso infrazioni e/o provoca incidenti a causa del bere, evidenzia uno stato problematico che non va sottovalutato. Sovente tale situazione è l'aspetto più evidente di una sofferenza psicologica di fondo che si correla ad altri disturbi psichici più o meno gravi, che andrebbero affrontati con un intervento specifico. Per curare tali disturbi, che possono essere vere e proprie malattie, è meglio ricorrere all'aiuto di uno specialista per un'adeguata cura farmacologica da assumere sotto stretto controllo medico e/o per un mirato intervento psicoterapeutico, piuttosto che all'alcol.

Alcol e relazioni sociali

Nella vita le persone non vivono in uno stato di isolamento. Sono quotidianamente coinvolte in relazioni sociali più o meno significative. Nel lavoro, nello studio, nella famiglia, nel tempo libero ogni comportamento ha conseguenze e assume significati nel rapporto con gli altri.

Il bere è uno di questi comportamenti che spesso, se eccessivo, continuativo e/o non adeguato è causa di

- conflitti e violenze in famiglia
- isolamento, derisione e/o disprezzo sociale
- difficoltà lavorative, sino alla perdita del lavoro
- incapacità di provvedere alle più elementari richieste sociali ed economiche, sino al vagabondaggio
- perdita della dignità e della stima dei figli e dei familiari
- violenze e vandalismo negli stadi e in altri contesti sociali
- gravi problemi nelle relazioni affettive
- difficoltà sessuali sino all'anorgasmia e all'impotenza
- **GRAVI INCIDENTI STRADALI CON DANNI PER SÉ E PER GLI ALTRI**

alcol e pubblicità

La pubblicità incide significativamente sul consumo di alcolici, soprattutto nei paesi con forti interessi economici in questo campo. È noto che la spesa per pubblicizzare alcolici è notevolmente superiore a quella destinata alla prevenzione e alla cura dei problemi causati dall'alcol.

I messaggi pubblicitari ultimamente sono rivolti in particolare ai giovani e alle donne perché sono un potenziale mercato ed un'enorme fonte di guadagno.

Gli alcolici e i superalcolici sono tra i prodotti più reclamizzati a livello dei mezzi d'informazione (giornali, televisione, radio, cartellonistica) e spesso "fanno bella mostra di sé" anche nelle scene cinematografiche e televisive. Vengono presentati sempre in associazione alla bellezza, alla ricchezza, al divertimento, alla spensieratezza, al successo, come se il bere fosse uno "status" in grado di definire la realizzazione personale, sociale e professionale di una persona. Questo messaggio è altamente ingannevole e pericoloso perché da un lato fa presa su persone che hanno bisogno di un esempio con cui rapportarsi, a cui ispirarsi e che quindi rischiano di diventare bevitori poco critici con tutte le conseguenze del caso. Dall'altro non presenta tutti i reali aspetti delle bevande alcoliche. Non è certo il caso di "demonizzarle", perché un uso moderato ed adeguato può essere un piacere; ma sono sostanze che possono essere nocive e pericolose non solo per l'uso eccessivo e continuativo nel tempo, ma anche per la bevuta occasionale che può essere addirittura fatale, per esempio se poi ci si mette alla guida di un veicolo.

La sovrabbondanza, il prezzo accessibile e la facile reperibilità degli alcolici diventano un ulteriore incentivo al loro consumo e all'aumento dei problemi correlati all'alcol.

**BERE NON È DA "FIGO"
UBRIACARSI NON È DA FURBI**

alcol e guida

Effetti dell'alcol sulla guida

Per chi conduce un veicolo è importante sapere che l'alcol provoca diversi effetti negativi sulle proprie capacità di guida con il rischio di aumentare notevolmente la possibilità di incidenti stradali. Questo è possibile perché l'alcol provoca

- **diminuzione della capacità visiva:** l'alcol può rendere la visione confusa e ridurre quella notturna del 25 per cento; inoltre riduce la visione laterale rendendo problematica la vista di veicoli provenienti da destra e da sinistra;
- **aumento della sonnolenza** cui consegue una notevole diminuzione dell'attenzione e della concentrazione necessarie per una guida sicura;
- **aumento della stanchezza** con riduzione delle capacità di valutare le diverse situazioni in modo adeguato;
- **difficoltà della coordinazione dei movimenti** con aumento dei tempi di reazione e di conseguenza dei tempi per fare manovre, frenate, soprattutto nel caso di ostacoli o situazioni improvvise;
- **sottovalutazione dei rischi**, perché l'alcol provoca un senso di benessere, sicurezza ed euforia che porta il guidatore a sopravvalutare le proprie capacità e ad affrontare rischi che altrimenti non verrebbero mai corsi;
- **distorsione del tempo e dello spazio** per cui le varie manovre possono essere effettuate in situazioni pericolose e le necessarie distanze tra gli automezzi non venire rispettate, mettendo quindi il veicolo ed i suoi occupanti in una situazione di pericolo.

Guida ed incidenti stradali

La scarsa conoscenza degli effetti dell'alcol e del suo ruolo nel determinare gli incidenti stradali è alla base del maggior rischio di incidenti tra gli automobilisti italiani rispetto agli automobilisti di altri paesi europei. Altri fattori che hanno inciso, fino ad oggi, sull'aumento del rischio sono stati una certa tolleranza e la scarsità di controlli rispetto a questi paesi.

Guida in stato di ebbrezza

La guida in stato di ebbrezza è un reato. Chi commette con frequenza questo reato è un “bevitore problematico” oltre che un pericolo per sé e per gli altri. Anche se ciò non significa che tutte le persone multate siano necessariamente “alcolisti”, questo dato induce riflessioni e necessità di intervento.

Il rischio di incidente stradale varia in funzione della concentrazione ematica di alcol nel sangue e delle caratteristiche di chi guida. La giovane età e il contemporaneo uso di diversi farmaci potenziano gli effetti dell’alcol riducendo drasticamente la capacità di attenzione e di coordinazione, con consistente sottovalutazione dei rischi e distorsione spazio-temporale. La popolazione più a rischio è quella dei giovani fra i 15 e i 34 anni.

GLI INCIDENTI STRADALI CAUSATI DALL’ASSUNZIONE DI ALCOL E DI ALCOL MISTO A DROGHE SONO IN ITALIA LA PRIMA CAUSA DI MORTE FRA I 18 E I 26 ANNI

In questa fascia d’età nessun’altra causa di incidenti ha un’importanza paragonabile alla guida sotto l’influenza alcolica e alla sottovalutazione dei rischi

La normativa

La legge quadro n. 125/2001 ha colmato un vuoto legislativo, politico e culturale in materia di alcol e relativi problemi, affermando che essi vanno affrontati in modo specifico. Nella legge si definisce bevanda alcolica ogni prodotto che contiene alcol alimentare in misura superiore a 1.2 gradi e bevanda superalcolica ogni prodotto con una gradazione superiore al 21 per cento di alcol in volume.

La legge si prefigge di

- tutelare il diritto delle persone ad una vita familiare, sociale e lavorativa protetta dalle conseguenze legate all’abuso di bevande alcoliche e superalcoliche;
- favorire l’accesso di chi abusa di bevande alcoliche e delle loro famiglie ai trattamenti sociosanitari necessari;
- sviluppare l’informazione e l’educazione sulle conseguenze derivanti dal consumo e dall’abuso di alcol;
- garantire adeguati livelli di formazione e di aggiornamento del personale che si occupa di problemi legati all’alcol.

La legge n. 125/2001, ha previsto anche la modifica del Codice della strada riguardo il limite massimo di concentrazione di alcol consentito alla guida. In caso di guida in stato di ebbrezza il decreto legge n. 151 del 27 giugno 2003 (“Modifiche ed integrazione al Codice della strada”) ha cambiato la normativa precedente in materia di alcol e guida. L’articolo 5 afferma testualmente:

1. **«È vietato guidare in stato di ebbrezza (...)»**
2. «Chiunque guida in stato di ebbrezza **è punito**, ove il fatto non costituisca più grave reato, **con arresto fino a 1 mese** (deciso dal Tribunale) e **con l’ammenda da euro 258,00 a 1.032,00 (...)»**
3. «Ai fini di acquisire elementi utili per motivare l’obbligo di sottoposizione agli accertamenti (...) gli organi di Polizia stradale (...) possono sottoporre i conducenti ad accertamenti qualitativi (...)»
4. «Quando gli accertamenti qualitativi hanno dato esito positivo (...) gli organi di Polizia stradale (...) hanno la facoltà di effettuare accertamenti con strumenti e procedure determinate dal regolamento»
5. **«Qualora dall’accertamento (...) risulti un valore corrispondente a 0,5 grammi per litro l’interessato è considerato in stato di ebbrezza»**

La sospensione della patente prevede che il conducente si sottoponga a visita della Commissione medica dell’Azienda sanitaria locale per l’accertamento dei requisiti fisici e psichici. Al termine delle procedure previste la Commissione emette un documento legale in merito alla decisione di idoneità, temporanea inidoneità o inidoneità al riottenimento della patente.

La normativa introduce la patente a punti. In caso di guida in stato di ebbrezza è prevista una **detrazione di 10 punti sui 20 previsti. Se chi guida ha acquisito la patente da meno di 3 anni i punti sottratti vengono raddoppiati con il conseguente ritiro della patente.**

La stessa normativa prevede la possibilità di recuperare i punteggi persi attraverso appositi corsi di recupero a frequenza obbligatoria organizzati dalle scuole guida e da altri enti accreditati.

Il limite di 0,5 grammi per litro di sangue si raggiunge

per un **uomo** di peso medio con circa **2** unità alcoliche a digiuno

per una **donna** di peso medio, con circa **1** unità alcolica a digiuno

(per le unità alcoliche vedi pagina 5)

cosa si deve sapere prima di mettersi al volante

Alcolemia

Alcolemia: è la concentrazione di alcol nel sangue e si esprime in grammi per litro (g/l) di sangue.

Un aumento di alcolemia corrisponde a un proporzionale peggioramento dell'efficienza fisica.

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 ad 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 chiaramente visibile mancanza di attenzione, livello di capacità visiva minima tempi di reazione disastrosi

Quanto bisogna aspettare prima di guidare dopo aver bevuto?

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



Chi guida deve aspettare almeno questo numero di ore prima di mettersi al volante. Ogni bicchiere corrisponde ad 1 unità alcolica.

È importante ricordare che

- se si beve 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 accelerano l'eliminazione dell'alcol assunto.

Interazione alcol e farmaci, alcol 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. L'assunzione di farmaci e/o droghe potenzia gli effetti dell'alcol che si aggiungono a quelli della sostanza assunta contemporaneamente e viceversa.

alcol e farmaci

- **alcol e tranquillanti o ansiolitici:** l'interazione di queste sostanze riduce l'efficienza del sistema nervoso centrale e rallenta la respirazione, le pulsazioni ed i riflessi;
- **alcol e antidepressivi:** l'alcol potenzia gli effetti collaterali degli antidepressivi, causando una minor efficienza del sistema nervoso centrale;
- **alcol e antistaminici** (farmaci per le allergie): gli effetti dell'alcol vengono amplificati con aumento della sonnolenza.

alcol e droghe

- **alcol e marijuana:** l'uso combinato potenzia gli effetti delle due sostanze rallentando i riflessi;
- **alcol e oppiacei** (eroina e morfina) **o metadone:** le sostanze combinate riducono in modo consistente l'attenzione e i riflessi;
- **alcol e cocaina:** l'alcol potenzia gli effetti della cocaina provocando disturbi sull'apparato cardiocircolatorio (aritmia, tachicardia) oltre a ipercitabilità e sottovalutazione del pericolo.

**queste sostanze
non vanno mai mischiate**

strategie per una guida sicura

Se devi guidare, indipendentemente dal mezzo che usi (bicicletta, moto, auto) rinuncia già al primo bicchiere

Non offrire mai da bere a chi si deve mettere al volante

Prima di uscire con gli amici mettiti d'accordo su chi non dovrà bere e farà da "autista" per il rientro a casa

Non accettare un passaggio in macchina se il guidatore ha bevuto

Piuttosto che guidare in stato di ebbrezza prendi un taxi, è sicuramente meno costoso

Non bere mai se sei a stomaco vuoto

Se devi guidare, i succhi di frutta sono bevande particolarmente raccomandate perché aiutano a prevenire la stanchezza

Non consumare pasti abbondanti prima di metterti alla guida perché aumentano la sonnolenza

Segui scrupolosamente tutte le norme stabilite dalla legge e raccomandate dagli istruttori di scuola guida per guidare in sicurezza: usa sempre le cinture, mantieni una velocità moderata, rispetta le distanze, usa sempre il casco quando vai in moto