



ALCOOL - NOTA INFORMATIVA

Alcolici, un termine che raggruppa una categoria di sostanze che contengono alcol etilico: vino, birra, superalcolici. In altre parole, qualunque liquore, ottenuto per distillazione o fermentazione o qualsiasi bevanda o i suoi vapori, contenenti una qualche percentuale di alcol.

Secondo le principali Agenzie Internazionali di salute pubblica, l'alcol è una sostanza tossica e cancerogena, tanto che la IARC (International Agency for Research on Cancer) lo classifica nel gruppo 1 (sicuramente cancerogeno per l'uomo).

Il suo consumo prolungato e cronico è associato quindi ad aumentato rischio di cancro e non è possibile stabilire una quantità assolutamente sicura. Senza contare che può indurre assuefazione, dipendenza, alterazioni comportamentali.

Per questo motivo le indicazioni delle nuove linee guida italiane definiscono a **basso rischio** un consumo di **2 unità alcoliche per l'uomo** adulto e **1 unità alcolica per donne adulte e anziani** di entrambi i sessi, corrispondenti rispettivamente a 24 e 12 grammi di alcol.

L'alcol è farmacologicamente una droga che, secondo le dosi, ha effetti euforizzanti, disinibitori, stimolanti o calmanti. Inoltre, se assunto a lungo dà dipendenza.

La sindrome di astinenza è più drammatica di quella dell'eroina, negli stadi iniziali si manifesta con il tremore delle mani, nei casi estremi si hanno il delirio e convulsioni (delirium tremens).

L'intossicazione da alcol (ubriachezza) provoca mancata coordinazione dei movimenti, lentezza dei riflessi, difficoltà a parlare, e soprattutto tendenza all'aggressività.

Secondo le ricerche eseguite in tutti i paesi l'alcol fra tutte le droghe è quella che provoca il più alto livello di violenza verso sé stessi e verso gli altri.

I principali danni da alcol si riscontrano soprattutto per il fegato (epatiti alcoliche, steatosi, cirrosi), per il primo tratto dell'apparato digerente (gastriti acute e croniche, ulcere, emorragie, pancreatiti), per il sistema nervoso (conseguenze della neurotossicità dell'acetaldeide), e per l'insorgenza di tumori (bocca, faringe, laringe, esofago, fegato, mammella, colon-retto).

Tuttavia, nessun organo risulta completamente indenne dagli effetti dell'etanolo se si considera che quest'ultimo ha la capacità di sciogliersi nell'acqua corporea e diffondersi quindi in tutti i distretti corporei, con eccezione per il tessuto osseo e quello adiposo. Da un punto di vista degli effetti avversi dell'alcol, è importante non solo la quantità di alcol totale assunta ma anche il livello di concentrazione di etanolo nel sangue, cioè l'alcolemia. L'alcol assunto per via orale, in breve tempo, si distribuisce in tutti i liquidi corporei e, in 30-60 minuti, raggiunge il picco più alto nel sangue. Tale picco è variabile e dipende da molti fattori, tra i quali i più importanti sono la quantità di alcol ingerita, le modalità di assunzione (a digiuno o durante un pasto), la composizione corporea (soprattutto dalla quantità di acqua), il peso, il sesso, l'età, la genetica, l'etnia, la capacità individuale di metabolizzare l'alcol, l'abitudine al bere, l'uso dei farmaci.

Si riportano di seguito gli effetti prodotti dall'alcol sulle persone in funzione della quantità di alcol assunta.

Alcolemia 0,1/ 0,2 - UOMO 1 unità alcolica DONNA 1 unità alcolica

I riflessi sono leggermente disturbati, cresce la tendenza ad agire in modo rischioso.

Alcolemia 0,3/0,4 - UOMO 2 unità alcoliche DONNA 1,5 unità alcoliche

I movimenti e le manovre vengono eseguite più bruscamente. Le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale rallentano.

Alcolemia 0,5 - UOMO 3 unità alcoliche DONNA 2 unità alcoliche

Limite legale attuale per la guida di veicoli.

Si riduce la facoltà visiva laterale, ostacoli e segnali vengono distinti con ritardo. Si verifica una considerevole diminuzione della capacità di percepire gli stimoli sonori e luminosi e quindi della capacità di reazione ad essi. La probabilità di subire un incidente è due volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.

Alcolemia 0,6/0,7 - UOMO 4 unità alcoliche DONNA 3 unità alcoliche

Si possono compiere errori anche di grave entità durante lo svolgimento della guida.

L'esecuzione di movimenti e manovre non è coordinata. Gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo.

Alcolemia 0,8/0,9 - UOMO 5 unità alcoliche DONNA 4 unità alcoliche

La guida è pericolosamente compromessa, i tempi di reazione notevolmente aumentati.

La probabilità di subire un incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.

Alcolemia 1,0 - UOMO 6 unità alcoliche DONNA 4,5 unità alcoliche

È compromessa la capacità visiva ed alterata la capacità di attenzione. Alla guida incapacità di valutare correttamente la posizione del proprio veicolo, gli stimoli sonori sono percepiti con ritardo ed in modo inefficace. Evidente lo stato di ebbrezza, tempi di reazione disastrosi.

Alcolemia > 1,0

Oltre la misura di **1 g di alcol** per litro di sangue aumentano in modo esponenziale le probabilità di provocare o incorrere in incidenti stradali, in infortuni domestici o sul lavoro.

Stato di confusione mentale e totale perdita di lucidità con marcata sonnolenza.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

dott.ssa Paola Bortolotti

Questa nota, se trasmessa in forma cartacea, costituisce copia dell'originale informatico firmato digitalmente, predisposto e conservato presso questa Amministrazione in conformità alle Linee guida AgID (artt. 3 bis, c. 4 bis, e 71 D.Lgs. 82/2005). La firma autografa è sostituita dall'indicazione a stampa del nominativo del responsabile (art. 3 D.Lgs. 39/1993).