

GUIDA E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il Codice della strada (art. 186 e successive modifiche) il limite legale di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) durante la guida non deve superare 0,5 grammi per litro.

Mediamente 1-2 unità alcoliche sono sufficienti a raggiungere e superare il limite di 0,5, ma non per tutti è così e spesso anche piccole quantità di alcol pregiudicano la sicurezza!

**SE DEVI GUIDARE
NON BERE ALCOLICI**



e, se ti fai accompagnare,

**CHIEDI A CHI TI ACCOMPAGNA
DI NON BERE**

Rilassati, goditi i tuoi amici in un clima di **DIVERTIMENTO SICURO** e fai di tutto affinché l'alcol non pregiudichi la tua sicurezza o quella di chi ti circonda.

Se scegli di bere sii responsabile e consuma entro i limiti che non espongono te o altri ad un rischio o ad un pericolo.

**RICORDATI:
LA TUA SICUREZZA DIPENDE DA TE**



Numeri utili:

Telefono Verde Alcol Istituto Superiore di Sanità - Ministero della Salute
tel. 800632000

Consultazione siti:

www.salute.gov.it
www.epicentro.iss.it/alcol
www.dfc.unifi.it/sia
www.alcolonline.it

Info:
alcol@iss.it

Con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della L. 125/2001



WHO COLLABORATING
CENTRE FOR RESEARCH
AND HEALTH PROMOTION
AND ALCOHOL AND
ALCOHOL-RELATED
HEALTH PROBLEMS



SOCIETÀ
ITALIANA
ALCOLOGIA



ISTITUTO
SUPERIORE DI SANITÀ
OSSERVATORIO
NAZIONALE
ALCOL CNESPS



Ministero della Salute

**NON BERE
SE GUIDI...**

In Italia l'alcol alla guida rappresenta la prima causa di morte tra i GIOVANI.

L'incidente stradale è spesso evitabile a fronte di un comportamento responsabile e soprattutto di **BUON SENSO**.

Se ci si deve mettere alla guida, ad esempio dopo una serata con gli amici, è opportuno evitare di consumare una quantità di alcol che possa pregiudicare l'integrità dei riflessi, dell'attenzione e della capacità fisica e psichica richiesta per poter rispondere con immediatezza ai numerosi stimoli che provengono dalla guida.



Le forze dell'ordine possono controllare il tasso alcolemico di chi guida, vale a dire che possono verificare la quantità di alcol ingerito.



Ricordati che se hai bevuto alcolici, non esistono stratagemmi per far calare l'alcolemia rapidamente in previsione di un controllo con l'etilometro, e che

NON ESISTONO LIVELLI SICURI DI ALCOL ALLA GUIDA.

Se si beve un bicchiere di qualsiasi bevanda alcolica, si ingeriscono in media 12 grammi di alcol:

Birra 330 ml	Vino 125 ml	Aperitivo 80 ml	Cocktail alcolico 40 ml
			
oppure 4,5°	oppure 12°	oppure 18°	36°

**1 BICCHIERE
= 1 UNITÀ ALCOLICA
= 12 GRAMMI DI ALCOL**

12 grammi di alcol determinano in media un'alcolemia pari a 0,2 gr/lt, che varia da persona a persona, essendo influenzata da peso, liquidi corporei, sesso, stomaco pieno o vuoto. Il fegato impiega 2-3 ore per riportare a zero l'alcolemia corrispondente a 1 bicchiere di bevanda alcolica.



Va sottolineato che le ragazze, a parità di consumo, sono più vulnerabili dei ragazzi, raggiungono più velocemente livelli elevati di alcolemia e smaltiscono l'alcol molto più lentamente.

Per questo è molto importante conoscere gli effetti di livelli crescenti di alcolemia sull'organismo e le sanzioni a cui si va incontro in caso di infrazione ai limiti vigenti.

Se ti trovi in un locale pubblico e vuoi saperne di più, **CONSULTA LE TABELLE** che devono essere obbligatoriamente esposte.