& Sicurezza

Meno alcol, più salute

L'alcol fa parte della nostra cultura, ma tendiamo a sottovalutarne i rischi. Influisce sul corpo, sulla salute e aumenta il pericolo alla guida: ne siamo davvero consapevoli?

ALCOL E GUIDA, RISCHIO FATALE
L'alcol è uno dei principali imputati in caso di incidente stradale e, in Italia, la prima causa di morte alla guida tra i giovani

Nel tentativo di arginare le "stragi del sabato sera" e contenere l'aumento del numero delle vittime di incidenti stradali, il nuovo codice della strada ha acceso l'attenzione sulla guida in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di sostanze stupefacenti. L'**alcol** è indicato da tutte le indagini come uno dei principali imputati in caso di incidente stradale e, in Italia, la prima causa di morte alla guida tra i giovani.
Questa sostanza, infatti, possiede la capacità di deprimere l'attività del Sistema Nervoso Centrale (SNC), rendendoci meno attenti agli stimoli ambientali e rallentando l'acquisizione delle informazioni e la loro elaborazione. Una volta assunto, l'alcol viene assorbito e passa nel sangue, arrivando così rapidamente al cervello: la reazione di leggera euforia e il senso di benessere che si avvertono sono la testimonianza tangibile degli effetti della sua influenza sul SNC. Ma lo sono anche la sonnolenza e il rallentamento dei riflessi, effetti che influiscono negativamente sulla capacità di guida.

L'intensità degli effetti dell'alcol dipende dalla sua concentrazione nel sangue (alcolemia). Una alcolemia pari a 0,5 g/L rappresenta la soglia di rischio: già a partire da questa concentrazione, infatti, il tempo di frenata raddoppia, si ha una riduzione del campo visivo, un'alterazione della capacità di percepire in tempo adeguato le distanze, i tempi di frenata e gli ostacoli, e le manovre di guida sono più soggette ad errori. Le risposte che richiedono una perfetta coordinazione psicomotoria diventano così insufficienti e pericolosamente tardive, compromettendo la capacità di guida.

Se bevo non guido!

I limiti dei tassi alcolemici non cambiano con la nuova legge e rimangono gli stessi, ovvero: 0,5 g/L tranne per i minori di 21 anni, i neopatentati e i conducenti professionisti per i quali il limite è pari a 0 g/L. Il controllo viene effettuato con un

alcol test (anche noto come "*prova del palloncino*") attraverso cui si misura la concentrazione dell'alcol nell'aria espirata, che è direttamente correlata alla concentrazione nel sangue. Infatti quando il sangue, passa nei polmoni per ossigenarsi, l'alcool, che è una sostanza volatile, viene in parte eliminato attraverso il respiro.
Non è possibile stabilire con sicurezza quanto si può bere prima di raggiungere il limite consentito.
La risposta e la tolleranza all'alcol differiscono in modo così rilevante da una persona all'altra che la stessa quantità può comportare in più soggetti livelli di alcolemia diversi. Questo può dipendere da tanti fattori, quali: il sesso, l'età e la corporatura della persona, la velocità di assorbimento dell'alcol, la presenza di cibo nello stomaco (gli effetti a digiuno sono ovviamente più rilevanti), l'abitudine agli alcolici (chi non è abituato a bere può raggiungere con poco soglie pericolose).

Per avere una stima teorica dei livelli di alcolemia in seguito alla assunzione di bevande alcoliche è possibile consultare apposite tabelle dell'Istituto Superiore di Sanità che hanno calcolato i valori in base a sesso, peso e presenza di cibo nello stomaco, tenendo conto delle diverse gradazioni delle bevande.

È bene precisare però che questi valori si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti e che si tratta di valori indicativi.

La tolleranza all'alcol varia da persona a persona e la stessa quantità può causare livelli di alcolemia differenti.

APPROFONDISCI ONLINE
Inquadra il QRcode e consulta la tabella del tasso alcolemico

Alcol e farmaci, un'associazione pericolosa

È buona regola evitare qualsiasi bevanda alcolica quando si sta assumendo una qualsiasi terapia farmacologica, sia per evitare effetti indesiderati, sia per garantire che le terapie effettuate mantengano la loro efficacia. Molti farmaci, infatti, vengono metabolizzati nel fegato dagli stessi enzimi che metabolizzano l'alcol e questo comporta un duplice rischio.

ALCOL E RIFLESSI
L'assunzione di alcol rende insufficienti e tardive le risposte che richiedono una coordinazione psicomotoria come la guida.

Miti da sfatare

È falso che...

- **... l'assunzione di bevande alcoliche aumenti la resistenza alla fatica** e, nel caso specifico, la resistenza alla guida. Bere quando si è stanchi porta semmai al risultato inverso: gli effetti negativi dell'alcol sui riflessi si sommano con quelli dovuti alla stanchezza. Quando ci si sente affaticati la soluzione sta, pertanto, nel riposo.
- **... un buon "amaro" aiuti a digerire dopo un pasto abbondante**. Anche in questo caso si commettono due errori: uno, esagerare a tavola e, due, bere alcol prima di mettersi al volante. Perciò: pasti leggeri e, se proprio non si riesce a fare a meno di un bicchiere di vino, non guidare per almeno un'ora (questo è il tempo che occorre all'organismo per eliminare l'alcol).
- **... le bevande alcoliche dissetino**. Al contrario, disidratano sia a causa del metabolismo sia per la maggiore perdita di acqua attraverso le urine.
- **... l'alcol riscaldi.** In realtà, la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una fugace e ingannevole sensazione di calore che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo.
- **... chi è abituato a bere non risenta degli effetti dell'alcol**: anzi, proprio perché è abituato a farlo, potrebbe essere portato ad eccedere.
- **... gli uomini reggano l'alcol meglio rispetto alle donne**: su entrambi l'alcol ha gli stessi effetti, ma la maggiore massa corporea degli uomini consente, di norma, di eliminarlo più rapidamente.

Se alcol e farmaci venissero assunti in concomitanza, potrebbe verificarsi un rallentamento nell'eliminazione dei farmaci e, di conseguenza, possibili fenomeni di sovradosaggio. Al contrario, se la persona è abituata a bere regolarmente, potrebbe verificarsi un'accelerata eliminazione del principio attivo, con possibile riduzione dell'efficacia terapeutica.

Questa associazione è da evitare soprattutto se si assumono farmaci che agiscono sul SNC (es. tranquillanti, antidepressivi, antistaminici) in quanto l'alcol ne potenzia gli effetti sedativi.

Le conseguenze sulla salute

Oltre agli effetti che provoca sulla guida, l'assunzione di bevande alcoliche determina importanti conseguenze sulla salute.

L'alcol infatti è una sostanza tossica ed è ormai noto che il suo consumo è responsabile, o aumenta il rischio, dell'insorgenza di numerose patologie, ad esempio a carico dell'apparato gastrointestinale o cardiovascolare ed è causa dell'insorgenza di tumori maligni.