

## ALCOOL E SUOI EFFETTI

L'alcool è una sostanza **psicoattiva** che, ingerito, viene assorbito attraverso l'apparato digerente ed entra nel sangue, diffondendosi in tutto l'organismo. Il fegato è l'organo incaricato di trasformarlo e per farlo mette all'opera degli enzimi specifici.

Attraverso il sangue l'alcool raggiunge anche il cervello e influenza il sistema nervoso centrale.

I suoi effetti variano in base:

- alla dose di alcool che si ingerisce
- alla concentrazione alcolica della bevanda
- al fatto che l'alcool venga ingerito a stomaco vuoto oppure durante e dopo i pasti
- al peso corporeo
- al sesso
- alla velocità con cui si beve infatti è diverso l'effetto di un consumo di alcol in quantità moderata e distribuita nel tempo rispetto a quello di una bevuta consistente che si concentra, ad esempio, solo nel fine settimana.

Esistono comunque linee guida condivise dalla gran parte della comunità scientifica che indicano i limiti entro i quali il consumo di alcol si può considerare moderato:

**Uomini:** non più di **3 Unità Alcoliche** (U.A.) giornaliere

**Donne:** non più di **2 Unità Alcoliche** (U.A.) giornaliere

**Anziani:** non più di **1 Unità Alcolica** (UA) giornaliera

La raccomandazione di bere moderatamente riguarda solo gli adulti. **Bambini e ragazzi non dovrebbero bere per niente almeno fino all'età di 16 anni.**

**La legge vieta la somministrazione (cioè la vendita per il consumo sul posto) e la vendita di alcolici per asporto ai minori di qualunque età.**

È stato sancito anche l'obbligo di richiesta di un documento di identità da parte del venditore, a meno che l'età del giovane non sia manifesta.

Le multe variano in base all'età del minore: se ha meno di 16 anni la violazione è penale, e si può arrivare fino alla sospensione della licenza per l'esercizio commerciale; se invece il minore ha tra i 16 e i 18 anni, la sanzione sarà amministrativa. Qualora l'infrazione si verificasse più di una volta, scatterebbe la sospensione dell'attività per tre mesi.

Assumere una moderata quantità alcolica, attraverso bevande a bassa concentrazione, provoca una sensazione di piacevole euforia stimolando un comportamento più rilassato, più aperto alla socialità, più positivo. Bere molto alcol, in forte concentrazione e molto velocemente, provoca abbattimento o comportamenti aggressivi ed altera le percezioni sensoriali fino ad arrivare alla perdita del controllo e della coscienza di sé.

L'alcol influisce sul comportamento più di quanto si immaginiamo. Gli effetti sulla popolazione media sono i seguenti:

Tasso	Effetti	Conseguenze
0,3 g/l	Appena euforici	Prestazioni leggermente minori specie in persone stanche
0,5 g/l	Euforici, diminuzione delle percezioni; influenza sull'equilibrio.	Riduzione del coordinamento motorio
0,8 g/l	Comportamento manifestamente alterato; diminuita capacità di giudizio	Linguaggio mal articolato, Perdita di equilibrio, comportamenti socialmente inadeguati

1,6 g/l	Forte diminuzione delle percezioni, stordimento riesce appena a camminare	E' irresponsabile e molesto, ha comportamenti aggressivi e violenti, ipotermia, vomito
3-4 g/l	Stato confusionale, coma, pericolo di morte	Allucinazioni, incoscienza
≥ 4 g/l	Difficoltà respiratoria,	Battito cardiaco rallentato, morte

Il tasso alcolemico viene indicato misurando la quantità di alcool contenuto nel sangue; ma come si raggiungono questi valori? Quanto si può bere prima di raggiungere i valori sopra indicati e prima di risentire effetti negativi?

Ad esempio, una concentrazione di **0,2 g/l di alcool nel sangue**, si raggiunge, in un soggetto di **circa 60 chili di peso**, con l'ingestione a **stomaco pieno di una lattina da 330 ml di birra** (5 gradi), oppure **un bicchiere da 125 ml di vino** (11.5 gradi), oppure **un bicchierino da 40 ml di superalcolico** (40 gradi)

Dopo quanto tempo si è di nuovo sobri? Posto che il massimo si raggiunge un'ora dopo aver finito di bere, gli esperimenti ci dicono che per chi ha raggiunto il tasso di 0,8 g/l occorrono tra le 5,5 e le 8 ore per essere allo 0 g/l.

Gli effetti negativi dell'alcool sulla guida sono ben noti. Esso agisce su diverse funzioni cerebrali (percezione, attenzione, elaborazione, valutazione ecc.), con effetti diversi e strettamente correlati alla quantità di alcol presente nel sangue, cioè al tasso alcolemico.

**La legge fissa un limite** generale per la concentrazione di alcool nel sangue al di sopra del quale la guida è considerata in stato di ebbrezza: **0,5 grammi per litro di sangue**. La norma viene applicata per chi guida veicoli, indipendentemente dalla loro tipologia (velocipedi, ciclomotori, motoveicoli, ecc.)

0,3 g/l	La capacità di guida è diminuita, si hanno riflessi più lenti di circa il 30% ad esempio nella capacità di suddividere l'attenzione tra due o più fonti di informazioni e nell'interazione con la stanchezza.
0,5 g/l	riduzione della visione laterale e dei tempi di reazione
0,8 g/l	i sintomi precedenti si aggravano e viene compromessa anche la capacità di valutazione delle distanze, l'attenzione cala in modo notevole. Il guidatore di veicoli è pericoloso, presenta la completa sottovalutazione dei pericoli, lo scoordinamento dei movimenti (ad esempio si accelera invece di frenare), reazioni fortemente rallentate, sorpassi azzardati, velocità eccessiva, non tiene la destra, ondeggia. Tutto questo si riflette sui rischi di incidente grave
1,5 g/l	Inidoneità assoluta alla guida

Molti farmaci (in primo luogo tranquillanti ed ansiolitici, ma anche antidolorifici, alcuni antistaminici, perfino sciroppi per la tosse) interagiscono con l'alcol, potenziando reciprocamente gli effetti negativi, con notevoli disturbi a carico dell'attenzione e della percezione, ancor più rilevanti in una situazione di stanchezza, stress e mancanza di sonno. **L'alcool potenzia gli effetti sedativi degli oppiacei, accentuando il calo dell'attenzione, il rallentamento dei riflessi e la sonnolenza;** riguardo a sostanze quali **ecstasy o cocaina, l'alcool potenzia il senso di benessere accompagnato a sopravvalutazione delle proprie capacità** e può esporre pertanto a comportamenti rischiosi; quando l'effetto di queste ultime sostanze si riduce (down) si ha stanchezza, rallentamento dei riflessi, colpi di sonno, tutti effetti potenziati dall'alcool.