

## GUIDA E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (artt. 186, 186 bis e successive modifiche) il livello di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) durante la guida deve essere pari a **ZERO** gr/l (0,0 grammi per litro) per i conducenti di età inferiore a 21 anni, per i neopatentati e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose. Per tutti gli altri non deve superare 0,5 gr/l .

**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](http://www.salute.gov.it)  
[www.epicentro.iss.it/alcol](http://www.epicentro.iss.it/alcol)  
[www.dfc.unifi.it/sia](http://www.dfc.unifi.it/sia)  
[www.alcolonline.it](http://www.alcolonline.it)

**info:**  
[alcol@iss.it](mailto: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  
ON 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	oppure	oppure	
4,5°	12°	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.