



*Ministero della Salute*



OSSERVATORIO NAZIONALE  
ALCOL CNESP



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



SOCIETÀ  
ITALIANA  
ALCOLOGIA

Donna e Alcol

# ALCOL: sei sicura?

Il libretto  
per conoscere  
e non rischiare



### Testo a cura di:

Istituto Superiore di Sanità  
Osservatorio Nazionale Alcol - Centro Collaboratore dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcol-correlati  
Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute  
Società Italiana di Alcolologia  
Centro Alcolologico Regionale della Toscana - Regione Toscana  
Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti in Trattamento  
Eurocare Italia

L'opuscolo è realizzato in collaborazione e con il finanziamento del Ministero della Salute per la Campagna annuale per la prevenzione dell'abuso di alcol

### In collaborazione con:

- Reparto Salute della Popolazione e suoi determinanti - CNESPS
- Telefono Verde Alcol 800 63 2000 - Istituto Superiore di Sanità
- Alcolonline

### Autori:

Gruppo di Lavoro CSDA Centro Servizi Documentazione Alcol dell'Osservatorio Nazionale Alcol:  
Emanuele Scafato (Coordinatore), Rosaria Russo, Valentino Patussi, Laura Mezzani, Ilaria Londi, Claudia Gandin, Lucia Galluzzo, Sonia Martire, Egidio Chessa, Riccardo Scipione, Nicola Parisi, Silvia Ghirini, Monica Di Rosa, Tiziana Codenotti, Silvia Bruni, Antonietta Scafato, Elena Vanni, Lucilla Di Pasquale

Prima edizione 2007

Grafica, impaginazione e stampa: Centro Stampa De Vittoria srl - Roma  
Illustrazioni: Ludovica Valori

**Essere donna nel terzo millennio è vivere e sentirsi in maniera profondamente più complessa rispetto a quanto le precedenti generazioni femminili hanno avuto modo di sperimentare nel corso della loro vita.**

Per molte donne, se non per tutte, gli stili di vita si sono drasticamente modificati di pari passo al nuovo ruolo che la donna, a partire dagli anni sessanta, ha progressivamente acquisito in ambito familiare e sociale. Attraverso i cambiamenti si sono fatti strada anche comportamenti in precedenza socialmente considerati prerogativa del sesso maschile e giudicati "sconvenienti" per il sesso femminile come quelli legati all'abitudine al fumo e al bere.

**Il consumo e, purtroppo, l'abuso delle bevande alcoliche è un fenomeno approdato di recente nell'universo femminile.** La progressiva riduzione nel numero di donne astemie registrato nel corso degli ultimi venti anni e la diffusione del bere tra le ragazzine e le adolescenti è un indicatore significativo dell'ampliamento dell'esposizione al rischio alcolcorrelato del numero di consumatrici il cui organismo, a differenza degli uomini, presenta una maggiore sensibilità e vulnerabilità fisiologica anche in funzione di condizioni esclusivamente femminili come la gravidanza e l'allattamento.

È un importante scopo della prevenzione cercare di **garantire una informazione corretta ed esauriente che contribuisca a rendere le donne maggiormente abili e capaci nella gestione del bere**, evitando di esporle agli effetti di una probabile inesperienza connessa all'adozione di un comportamento relativamente nuovo per intere generazioni e che si estende anche a chi, accanto alle donne, vive negli ambiti familiari, lavorativi, sociali.

Il ruolo femminile legato alla maternità, alla cura e all'educazione dei figli, all'attività lavorativa e all'importante e specifico contributo che essa stessa fornisce alla società attraverso la sua identità di donna, di madre, moglie, lavoratrice rappresenta un fattore chiave dell'efficacia delle iniziative che

possono contribuire a ridurre l'impatto dell'alcol sull'intera collettività. In Italia, le evidenze proposte dall'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità hanno dimostrato come l'abitudine al bere dei genitori, del capofamiglia in particolare, influenzi fortemente il modello di consumo alcolico dei componenti il nucleo familiare; lì dove il capofamiglia eccede è maggiore il rischio familiare di riscontrare coniugi o conviventi che bevono seguendo il modello poco salutare del capofamiglia. E ciò, ovviamente, è fortemente preoccupante a fronte del modello che la donna, come madre di famiglia, può trasmettere ai figli che imitano il modello del bere proposto loro quotidianamente dai genitori.

**Le informazioni utili per rendere più consapevoli le donne della maggiore vulnerabilità ai rischi e ai danni alcolcorrelati sono tante e non tutte semplici da esporre.** Questo libretto tenta di fornire alle donne una serie di informazioni basate sull'evidenza scientifica la cui finalità è quella di favorire una riflessione ed una conseguente attivazione personale sulla necessità di porre attenzione ad un comportamento comune, il bere, e alle possibili conseguenze dannose prodotte dall'alcol evitando che possa giungere a nuocere o a minacciare la salute e la sicurezza della donna e di chi la circonda.

Riflessione che deve partire soprattutto dalle stesse donne, sicuramente più esposte ai rischi non trascurabili di violenze psicologiche, relazionali e sessuali causate spesso dall'abuso alcolico o dall'alcoldipendenza altrui ma sempre più frequentemente vittime, consapevoli o meno, del personale abuso di alcol, spesso misconosciuto, quasi sempre sottovalutato.

**Conoscere l'alcol contribuisce a ridurre il rischio, qualunque esso sia.**

**Emanuele Scafato**

Direttore Centro OMS per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcolcorrelato

**Per un approfondimento: E. Scafato e R. Russo. Dossier Alcol e Donna**  
<http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/day/AlcolDonna.pdf>

### ALCOL: SEI SICURA ?

**I rischi legati all'abitudine al bere e le possibili conseguenze che ne derivano sono sempre più frequentemente al centro di discussioni scientifiche, di dibattito sui media, di attivazioni legislative ma anche e soprattutto al centro delle normali conversazioni che accompagnano la vita quotidiana.**

Consumare bevande alcoliche è un'abitudine frequente e diffusa, integrata nella vita quotidiana della maggioranza delle persone. In Europa, l'Organizzazione Mondiale della Sanità registra il più elevato numero di consumatrici nel mondo.

### I numeri dell'alcol

In Italia **circa il 67% delle donne consuma bevande alcoliche a fronte del 43% degli anni '80.** L'incremento nel numero delle consumatrici non riguarda solo le giovani generazioni ma coinvolge anche generazioni di donne più mature e anziane che è bene ricordare non hanno ricevuto, nel corso della loro vita, un'educazione formale su come consumare gli alcolici, su come evitare gli abusi.

L'effetto sullo stato di salute non ha tardato a manifestarsi attraverso l'incremento della problematiche e delle patologie alcol-correlate tra le donne. I dati più recenti indicano in circa **13.000** le alcoliste in trattamento presso le strutture pubbliche del Servizio Sanitario Nazionale e in **24.000** all'anno i ricoveri di donne negli ospedali italiani per cause totalmente attribuibili all'alcol.

**Ogni anno in Italia si stima che, al di sopra dei 20 anni, 25.000 - 35.000 persone muoiono a causa dell'alcol (7.000 donne e 18.000 uomini, anno 2002).**

A questi è da aggiungere il numero crescente di giovani che muore al di sotto dei 20 anni a causa di un incidente stradale causato dall'alcol che è la prima causa di

morte tra i giovani italiani. L'alcol è causa principale di disabilità e di malattie croniche che potrebbero essere parzialmente o totalmente evitabili in quanto legati ad un comportamento che chiunque, individualmente, può mettere in atto per evitare l'impatto negativo dell'alcol su salute e sicurezza.

L'alcol è causa in Italia:

- del 3% circa di tutti i decessi femminili e del 6,5% di quelli maschili
- del 3% di tutti i decessi per tumori femminili (seno, utero ecc.)
- del 2% dei decessi femminili a causa di patologie cardiovascolari
- del 40% dei decessi per cirrosi epatiche registrate tra le donne
- del 12% della mortalità femminile per incidenti
- del 12% della mortalità femminile a causa di lesioni volontarie

## Come bevono Le donne

**Molte donne sono convinte, erroneamente, di consumare vino, birra, aperitivi alcolici, amari o superalcolici "moderatamente" ma poche sanno cosa si intende per moderazione in riferimento all'organismo femminile.**

In Italia le linee guida nutrizionali raccomandano che una donna adulta e in buona salute non superi mai un consumo giornaliero di 1 o al massimo 2 bicchieri di una qualsiasi bevanda alcolica e che in alcune circostanze, in cui il rischio si può estendere a terzi, come nel caso della gravidanza, anche il semplice consumo, pur moderato, è da evitare.

**Un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica contiene in media 12 grammi di alcol e richiede mediamente due ore per essere smaltito completamente.**

L'organismo femminile ha una capacità dimezzata, rispetto a quella maschile, di "digerire", smaltire l'alcol ingerito anche in funzione della massa corporea ridotta rispetto all'uomo e dei liquidi totali (minore capacità di diluizione) per cui **è importante evitare di bere in particolari circostanze lavorative che richiedono concen-**

**trazione ma anche in particolari circostanze come, ad esempio in occasione della guida di un veicolo.**

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre immediatamente a rischi elevati anche come conseguenza di un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato.

**Il fattore età rappresenta un ulteriore elemento importante per la gestione del bere da parte delle donne e per la prevenzione specifica.**

## Le adolescenti

Le adolescenti bevono, come i coetanei di sesso maschile, prevalentemente birra, aperitivi alcolici e superalcolici.

Bevono in gruppo, solitamente fuori pasto, fuori dal contesto familiare o domestico e concentrano il consumo (e l'abuso) nei fine settimana.

**Il 10% circa si ubriaca almeno una volta nell'anno consumando più di 5 bevande alcoliche in un'unica occasione (*binge drinking*).**

Le adolescenti bevono per lo più in funzione di un valore di uso dell'alcol come sostanza disinibente, capace di rafforzare la disinvoltura nelle relazioni che per quello legato al gusto di consumare le bevande alcoliche.

## Le donne tra i 35 e i 45 anni

**Le donne mature sono quelle per le quali si registra in Italia il più elevato numero di bevitrici problematiche**, quelle, in pratica, che più delle altre abusano di alcol. Le bevande alcoliche preferite sono, nell'ordine, il vino, la birra, gli aperitivi alcolici, gli amari.

È in incremento il numero di donne che bevono fuori pasto; circa il 10% pratica il "binge drinking" in solitudine o in compagnia.

È probabile che le donne siano spinte a bere di più in questa fase della vita, verosimilmente più critica per il sesso femminile, a causa di timori di perdita della giovinezza, di riduzione della fertilità e della capacità procreativa, di una mancata realizzazione di progetti giovanili, di bilanci di esperienze affettive e familiari vissute in maniera insoddisfacente.

### Le donne anziane

Le donne oltre i 65 anni non hanno ricevuto in gioventù un'educazione al consumo di alcolici; all'epoca "non stava bene" che una donna bevesse.

Attualmente bevono prevalentemente nell'ordine vino, birra e amari nel contesto privato o domestico, spesso continuando a mantenere nascosta la loro abitudine per timori di riprovazione sociale. Questo rende ancora più difficile rilevare eventuali problemi causati dall'alcol ed è il motivo di un riscontro spesso tardivo ma frequente dell'alcoldipendenza tra pensionate e casalinghe della "terza età".

Lo stato di vedovanza, accompagnato ad una minore partecipazione alla vita attiva e un incremento dell'isolamento dovuto anche alla presenza di limitazioni fisiche dovute all'età possono favorire fenomeni di abuso che, nel caso degli anziani, determinano problemi già al di sopra di 1 bicchiere di bevanda alcolica al giorno.

### Cos'è l'alcol?

**L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.**

Le giovani (al di sotto dei 16 anni) e le donne anziane sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche a causa di una minore capacità di metabolizzare l'alcol. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, **l'alcol non è un nutriente** (come ad esempio lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni.

Provoca invece danno diretto alle cellule di molti organi tra cui il fegato e il sistema nervoso centrale.

Se si sceglie di bere è importante farlo sempre:

- con moderazione
- a stomaco pieno (per rallentare l'assorbimento)
- mai insieme a farmaci o se si soffre di malattie acute o croniche (chiedere sempre al medico)
- solo nelle circostanze in cui si è certi di non causare danni a sé stessi e agli altri (quindi mai se si guida)

### Come agisce l'alcol sull'organismo?

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto, l'assorbimento è più rapido. L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo. Finché il fegato non ne ha completato la "digestione", l'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi. In alcuni individui, in alcune razze e nelle donne l'efficienza di questo sistema è molto ridotta determinando effetti tossici già in piccole quantità.

Circa il 90-98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato. Il restante 10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il respiro, il latte materno, le lacrime, il sudore.

La velocità con cui il fegato riesce a rimuovere l'alcol dal sangue varia da individuo a individuo; in media, per smaltire un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica l'organismo impiega 1-2 ore.

**Se si beve molto alcol in poco tempo lo smaltimento è più lungo e difficile e gli effetti più gravi.**

Gli effetti acuti iniziali consistono in euforia, parziale perdita delle inibizioni, rallentamento dei riflessi, difficoltà percettive e minore capacità di giudizio.

A quantità progressivamente crescenti corrispondono effetti come perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea, confusione e riduzione della visione laterale.

Quantità eccessive di alcol possono portare fino al coma e alla morte.

### Come agisce l'alcol sull'organismo femminile?

**Le donne hanno una massa corporea inferiore rispetto all'uomo, minor quantità di acqua corporea e meno efficienza dei meccanismi di metabolizzazione dell'alcol. Questo le rende più vulnerabili agli effetti dell'alcol e, a parità di consumo, determina la rilevazione di un'alcolemia elevata.**

L'alcol può essere responsabile della minore produzione degli ormoni femminili determinando una insufficienza ovarica che si manifesta con irregolarità mestruali (fino alla scomparsa del ciclo), presenza di cicli anovulatori ed infertilità. Questi sintomi sono stati riscontrati anche in chi beve in occasioni sociali.

La menopausa è un momento critico durante il quale possono manifestarsi disturbi psicologici e organici legati alle modifiche dell'equilibrio ormonale. **Il consumo di bevande alcoliche può influire negativamente alterando il già complesso equilibrio ormonale.**

Inoltre un consumo anche moderato può incrementare il rischio di tumore al seno. L'alcol può provocare sbalzi di umore. Perciò bere perché si è arrabbiati può essere una pessima idea perché può esasperare ulteriormente l'aggressività.

L'alcol, in quantità variabili da individuo ad individuo, può determinare tristezza e depressione.

### Esistono quantità "sicure" di alcol?

**In base alle conoscenze attuali non è possibile identificare delle quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute. Ai fini della tutela della salute è più adeguato parlare di quantità "a basso rischio", evidenziando che il rischio esiste a qualunque livello di consumo ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate.**

È da considerare a "basso rischio" una quantità di alcol giornaliera da assumersi durante i pasti principali (non fuori pasto) che **non deve superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne.**

Queste quantità devono essere ulteriormente ridotte negli anziani e nei giovani tra i 16 ed i 18-20 anni (massimo 1 bicchiere al giorno).

È importante ricordare che al di sotto dei 16 anni la legge vieta la somministrazione di bevande e che comunque **al di sotto di tale età non bere è la scelta migliore per la salute e la sicurezza.**

Una regola generale e di buon senso dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è sintetizzata nello slogan:

## Alcol: Meno è meglio!

Sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato a consumare, anche moderatamente, bevande alcoliche, in considerazione dei rischi che l'uso di alcol comporta per l'organismo.

Tutte le evidenze scientifiche sinora disponibili indicano che non sussistono motivi per scoraggiare la moderazione ma ribadiscono che gli individui che scelgono di non bere non possono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento (WHO Charter on Alcohol).

L'alcol, anche a dosi moderate, non può mai essere consigliato dal medico per prevenire alcune patologie (come quelle cardiovascolari) per le quali sia possibile attuare terapie farmacologiche, fornire consigli dietetici ed igienico-sanitari, incoraggiare l'adozione di stili di vita sani che di per sé riducono il rischio che si intende contrastare (abolizione del fumo, riduzione dei grassi alimentari, incremento dell'esercizio fisico, riduzione del peso).

### Come calcolare quanto si beve

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è: contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono.

Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.

	oppure		oppure		oppure	
<b>birra</b>		<b>vino</b>		<b>aperitivo</b>		<b>cocktail alcolico</b>
bicchiere da 330 ml		bicchiere da 125 ml		bicchiere da 80 ml		bicchiere da 40 ml

Contrassegnando nella tabella che segue, per ciascuna bevanda alcolica, le quantità giornaliere consumate abitualmente sarà possibile verificare il livello personale di consumo e confrontare le variazioni in coincidenza di occasioni particolari (feste, cene con amici ecc.).

Bevande alcoliche	Bicchieri consumati													
	Al giorno							In un giorno del fine settimana						
Birra (boccale o lattina da 330 ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8
Vino (bicchiere da 125 ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8
Aperitivo (bicchiere da 80 ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8
Superalcolico (bicchiere da 40 ml)	1/2	1	2	4	6	8	+8	1/2	1	2	4	6	8	+8
<b>Totale</b>	....							....						

Confrontare il proprio consumo con le quantità indicate nel riquadro può aiutare ad essere più consapevoli riguardo alle proprie abitudini.

Se il numero di unita' o bicchieri è **ZERO** non si corre alcun rischio

## Se il numero di unita' o bicchieri e' superiore a:

- 2-3** unita' o bicchieri al giorno per gli uomini
- 1-2** unita' o bicchieri al giorno per le donne
- 1** unita' o bicchieri al giorno per gli ultra 65enni
- 1** unita' o bicchieri al giorno per i giovani dai 16 ai 18-20 anni

## salute e benessere sono esposti ad un maggior rischio

Anche se il consumo fosse inferiore a tali valori si possono comunque correre dei rischi, pertanto

**se proprio si sceglie di bere... allora bisogna ricordarsi che meno e' meglio.**

Una semplice regola quindi è:

**Conta i bicchieri, perche' loro contano.**

## Come accorgersi che e' troppo?

**È fondamentale sapere che stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo a individuo.**

Chi abitualmente beve al di sopra delle quantità indicate come a "basso rischio" può riscontrare alcuni segni o sintomi ricorrenti:

- sensazione di euforia
- stanchezza o appesantimento
- postumi di uno stato anche occasionale di ubriachezza
- perdita temporanea della memoria
- una condizione fisica non ottimale.



Potrebbe capitare di sentirsi a disagio, di aver perso il controllo o di sentirsi irritati, violenti o, al contrario, depressi o di esser stati causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia.

Chi beve in maniera inadeguata si rivolge frequentemente al proprio medico per problemi più o meno manifesti, quali un aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato, senza pensare che queste manifestazioni potrebbero essere causate dal bere.

Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che l'organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze dell'abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.

Il livello di rischio può essere influenzato da numerosi fattori individuali tra cui il sesso, l'età, il peso. In genere, chi pesa meno, come nel caso delle donne (mediamente) rispetto agli uomini, subisce maggiormente gli effetti dell'alcol a causa della ridotta quantità di liquidi e di grassi nell'organismo.

La maggiore vulnerabilità femminile è anche da considerare in funzione dell'età: sia per le adolescenti (dai 16 ai 18-20 anni) sia per gli anziani (oltre i 65 anni di età) è raccomandabile non consumare più di un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica al giorno.

**Al di sotto dei 16 anni la raccomandazione è di non bere.**

Pertanto, quando si beve è sempre opportuno riflettere sugli effetti che un gesto abituale può avere su di noi e sugli altri. Bere richiede molta responsabilità.

### Quali sono i primi segni del bere problematico?

**Ci si può rendere consapevoli di bere in maniera problematica semplicemente riflettendo sul comportamento abituale.**

Alcuni comportamenti possono rappresentare un campanello d'allarme:

- Si beve **più velocemente degli altri**
- Si beve **per affrontare i problemi**
- **Non si è capaci di smettere di bere** una volta incominciato a consumare
- **Si beve di nascosto**, senza farsi vedere dagli altri o **si nascondono gli alcolici acquistati**
- Si hanno **vuoti di memoria**
- Si ha bisogno di **bere di prima mattina** per iniziare la giornata
- **Ci si sente in colpa** dopo aver bevuto

### 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 gr/l (0.5 grammi per litro).**

Mediamente un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica (12 grammi di alcol) determina una alcolemia di **0.2 grammi per litro** ma tali livelli sono soggetti ad una estrema variabilità individuale. Le donne possono raggiungere 0.5 di alcolemia anche con poco più di un bicchiere di vino, birra, amaro, aperitivo alcolico o superalcolico per cui devono avere maggiore cautela in previsione di porsi alla guida di un qualsiasi veicolo (motorini inclusi per le giovanissime).

Il rischio di incidente grave cresce in maniera esponenziale all'aumento del tasso alcolemico: il rischio di avere un incidente stradale con 0,5 di alcolemia alla guida è 5 volte maggiore di chi non beve.

**Con una alcolemia di 1,5 (sei bicchieri circa) il rischio è 30 volte maggiore; con 1,8 l'incidente grave non è più solo molto probabile, ma quasi certo.**



Ogni conducente può essere sottoposto ad un accertamento da parte delle forze dell'ordine della quantità di alcol che ha consumato misurandone la quantità nell'aria espirata (etilometro).

Lo stato di ebbrezza sarà dimostrato qualora il limite legale di 0.5 venga superato in base a due misurazioni consecutive effettuate in un intervallo di cinque minuti.

258€

In questi casi scatta l'arresto fino ad 1 mese, la sospensione della patente, una sanzione amministrativa: una multa pari ad un minimo di 258 euro

10 punti

e una sottrazione di 10 punti dalla patente di guida.

Prima di mettersi alla guida di un qualunque veicolo, è indispensabile **aspettare almeno un'ora per ogni bicchiere di bevanda alcolica consumato**. Occorre, a questo riguardo, sfatare alcuni miti che circolano soprattutto tra i giovani riguardo alla possibilità di ritardare l'assorbimento dell'alcol ed evitare di essere "beccati" con una alcolemia elevata.

Consumare liquirizia, aggiungere zucchero alle bevande, mangiare cipolle o patate crude non modifica né l'assorbimento né gli effetti tossici dell'alcol. Il fegato è praticamente insensibile a strategie elusive, se non addirittura potenzialmente dannose. L'unico rimedio per evitare il raggiungimento dello stato di ebbrezza o di inidoneità psico-fisica alla guida è non bere o bere in modo molto moderato, rispettando i "tempi di smaltimento" da parte del fegato.

Per ulteriori dettagli relativi ai differenti livelli di consumo e per imparare ad adeguarsi ai livelli consigliati, può essere utile leggere la tabella che segue.

### Effetti sull'organismo di quantità crescenti di alcol consumato

L'alcolemia è la quantità di alcol che si ritrova nel sangue dopo l'ingestione di bevande alcoliche.

Una concentrazione di 0,2 grammi di alcol ogni cento millilitri di sangue (0,2% gr) si raggiunge in un maschio o in una femmina di circa 60 chili di peso con l'ingestione a stomaco pieno di circa 12 grammi di alcol puro, pari al consumo di un bicchiere di:



In virtù delle differenze fisiologiche tra sesso maschile e femminile **le donne sono più vulnerabili all'alcol** e raggiungono gli stessi livelli di alcolemia con quantità inferiori di alcol consumato e con una maggiore rapidità.

Indicativamente 1-2 bicchieri tipo sono sufficienti per il sesso femminile a raggiungere il limite legale per la guida; per un uomo il limite si raggiunge con circa 2-3 bicchieri tipo.

**0,2**  
gr/l

Iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso, i riflessi sono disturbati leggermente ma AUMENTA la tendenza ad agire in modo imprudente in virtù di una riduzione della percezione del rischio

**0,4**  
gr/l

Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale; le percezioni ed i movimenti o le manovre vengono eseguiti bruscamente con difficoltà di coordinazione

**0,5**

Limite legale

Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della riduzione della visione laterale (più difficile perciò controllare lo specchietto retrovisore o controllare le manovre di sorpasso); contemporaneamente si verifica la riduzione del 30-40 % della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e uditivi e della conseguente capacità di reazione

**0,6**  
gr/l

I movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è fortemente compromessa

**0,7**  
gr/l

I tempi di reazione sono fortemente compromessi; l'esecuzione dei normali movimenti attuati alla guida è priva di coordinamento, confusa e conduce sempre a gravi conseguenze

**0,9**  
gr/l

Sono compromessi: l'adattamento all'oscurità, la capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri, delle traiettorie dei veicoli e delle percezioni visive simultanee (per esempio di due autoveicoli se ne percepisce solo uno)

**1**  
gr/l

EBBREZZA franca e manifesta, caratterizzata da euforia e disturbi motori che rendono precario l'equilibrio. E' manifesta e visibile l'alterazione della capacità di attenzione, con livelli di capacità visiva minima e tempi di reazione assolutamente inadeguati, c'è maggior tendenza alla distrazione.

Il comportamento alla guida si caratterizza attraverso sbandate volontarie dell'autoveicolo o della moto, guida al centro della strada o in senso contrario, incapacità di valutazione della posizione del veicolo rispetto alla carreggiata. Le luci degli abbaglianti, le percezioni luminose intense, possono essere la causa determinante della perdita completa di un controllo già precario, provocando un accecamento transitorio a cui segue un recupero molto lento della visione. Le percezioni sonore, quali quelle del clacson, vengono avvertite con un ritardo accentuato e comunque in maniera inefficace a determinare un riflesso utile alla salvaguardia della propria e altrui incolumità.

**>1**  
gr/l

Lo stato di euforia viene sostituito da uno stato di confusione mentale e di totale perdita della lucidità con conseguente sopore e sonnolenza molto intensa.

## Che fare in gravidanza?

**Smettere di bere in gravidanza è il comportamento più sicuro.**

Gli organi vitali, quali cuore, cervello, scheletro si formano durante i primi 10-15 giorni dopo il concepimento. **Spesso ciò avviene prima di sapere che si è in gravidanza. Smettere di bere durante il periodo in cui si programma la gravidanza protegge il bambino.**

Le donne che bevono abitualmente una o più volte al giorno (in media 3 o più bicchieri al giorno) presentano una maggior frequenza di aborti soprattutto durante il secondo trimestre di gravidanza. Ciò sarebbe imputabile ad un'azione tossica esercitata dall'alcol sul feto anche dopo assunzione di dosi modeste (ad esempio 2 bicchieri nella gravidanza avanzata).

**L'alcol attraversa la placenta e arriva direttamente al feto ad una concentrazione praticamente equivalente a quella della madre che ha assunto la bevanda alcolica.**

Il feto non è dotato di enzimi capaci di metabolizzare l'alcol e ne subisce gli effetti dannosi a livello cerebrale e sui tessuti in via di formazione. Tale azione negativa interferisce sui normali processi di sviluppo fisico (provocando malformazioni) ed intellettuale (generando ritardo mentale) in maniera più o meno grave in funzione dei livelli di consumo.

**Elevati livelli di consumo alcolico materno determinano carenze vitaminiche che hanno ripercussioni sullo sviluppo del nascituro.**

I primi 3 mesi di gravidanza e l'ultimo trimestre sono i periodi più delicati e quelli in cui l'alcol determina i danni maggiori per il feto. Il nascituro, spesso prematuro, può presentare condizioni generali che variano dalla presentazione di sintomi o disturbi definiti alcolici sino alla sindrome conclamata fetoalcolica, irreversibile e spesso



progressiva. Più di 12 drink a settimana aumentano il rischio di nascita prematura e di sottopeso. Questi fenomeni si verificano sia in donne che bevono durante la gravidanza sia in quelle che si sono astenute dal bere durante la gestazione, ma che avevano abusato di alcol precedentemente.

**Sintomi, disturbi e sindrome fetoalcolica sono assolutamente evitabili attraverso l'astensione totale del bere nel corso della gravidanza.**

Evidenze recenti mostrano che i figli di donne che hanno mantenuto l'abitudine al consumo di alcolici in gravidanza presentano in età adulta una frequenza maggiore di problematiche alcolcorrelate ed una più frequente predisposizione al deficit cognitivo consistente in una minore capacità di memoria. I bambini che sono stati esposti al consumo materno di alcol durante la gravidanza spesso mostrano problemi di attenzione e iperattività, che divengono evidenti solo dopo alcuni anni.

**In sintesi si può affermare che l'alcol consumato dalla madre in gravidanza influisce comunque negativamente sul futuro del bambino.**

## Come e quanto bere quando si invecchia?

**Nell'anziano la capacità di metabolizzare l'alcol diminuisce in maniera rilevante e si riduce sia la massa grassa che il contenuto totale di acqua corporea capaci di "diluire" l'alcol.**

E' perciò consigliabile limitare il consumo di alcolici ad 1 bicchiere al giorno, sempre ai pasti e mai insieme a eventuali farmaci.

Se, in generale, le donne subiscono maggiormente gli effetti negativi dell'alcol, nelle anziane questo è ancora più vero potendosi incrementare episodi di compromissione della sfera neurologica e psichica come **difficoltà motorie, disturbi della memoria, comportamenti insoliti.**

L'anziano è spesso in terapia farmacologica e molti farmaci interagiscono con l'alcol; le donne consumano mediamente quantità maggiori di farmaci rispetto agli uomini: prodotti ormonali, antidolorifici, farmaci per ridurre i grassi nel sangue, sedativi, prodotti per l'insonnia o per la depressione e molti altri che **sconsigliano l'assunzione di alcol.**

I problemi correlati al consumo di bevande alcoliche costituiscono circa il 25% delle cause di ammissione nelle Residenze Sanitarie per Anziani.

### E se si e' a dieta?

**Limitare il consumo delle bevande alcoliche o smettere di bere è una delle indicazioni per ridurre il peso.**



L'alcol apporta **7 kilocalorie per grammo**. Un bicchiere di bevanda alcolica che contiene mediamente 12 grammi di alcol apporta mediamente **100 calorie**. Mezzo litro di vino o due lattine di birra corrispondono rispettivamente a circa **350 e 170 kilocalorie**. A titolo di confronto una barretta di cioccolato, o un gelato o un sacchetto di patatine apportano circa **200 kilocalorie**.

Per smaltire le calorie derivanti da un paio di bicchieri di bevanda alcolica sarebbe necessario camminare per circa 50 minuti oppure nuotare per 30 minuti o ballare per 35 minuti o fare aerobica per 32 minuti. Se i bicchieri aumentano, ovviamente, l'impegno fisico sale progressivamente.

### L'alcol interagisce con i farmaci ?

**Il foglietto illustrativo di molti farmaci contiene l'informazione della opportunità di non consumare alcol in corso di terapia farmacologia specifica. Il medico di medicina generale o il farmacista possono consigliare in merito.**

Bere in associazione all'assunzione di farmaci che deprimono il sistema nervoso è particolarmente pericoloso: è il caso di **sedativi, tranquillanti, ansiolitici, ipnotici, prodotti per l'insonnia**.

Anche farmaci molto comuni come antidolorifici, anticoncezionali, antibiotici, farmaci per i dolori mestruali, alcuni antistaminici, perfino sciroppi per la tosse presentano interazioni con l'alcol che ne sconsigliano il consumo per l'intera durata della terapia.

### L'alcol può determinare comportamenti violenti?

**L'alcol può essere un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti, spesso anche all'interno della famiglia.**

Alcune evidenze disponibili rilevano che nei casi di maltrattamento intrafamiliare la percentuale di soggetti alcolodipendenti varia dal 4 al 12%. Nell'ambito familiare l'alcol rappresenta anche la causa principale degli abusi e dei maltrattamenti ai minori e al coniuge o convivente ed anche in assenza di episodi di violenza manifesta l'alcol rappresenta una delle cause principali di problemi nella coppia o di richiesta di separazione.

Le donne che bevono hanno maggiore probabilità di diventare vittime di aggressioni fisiche e/o sessuali, in quanto sotto l'effetto dell'alcol possono apparire più indifese. Le evidenze più recenti mostrano che nei casi di violenza sessuale compiuta sotto l'effetto di sostanze, l'alcol è presente in una percentuale 29 volte maggiore rispetto alle violenze sessuali attribuibili a tutte le droghe.

**L'alcol causa in Europa il 40% di tutti gli episodi di violenza domestica ed il 16% di tutti gli episodi di abuso sui minori.**

Il collegamento tra il consumo di alcol e gravidanze indesiderate e rapporti sessuali non protetti è ampiamente accertato.

Ma la violenza coinvolge anche altre sfere oltre a quella sessuale o familiare. Atti di criminalità come scippi, rapine, danneggiamenti, molestie, atti di bullismo e di teppismo, la stessa violenza negli stadi o nei luoghi deputati alla convivialità giovanile come pub, discoteche, contesti sede di eventi musicali o sportivi sono spesso agiti sotto l'influenza dell'alcol frequentemente combinato all'assunzione di droghe illecite.

### E' VERO CHE ...? Sfatiamo i luoghi comuni

**L'alcol aiuta la digestione.**

**Non è vero!** La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco.

**Il vino fa buon sangue.**

**Non è vero!** Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.

**Le bevande alcoliche sono dissetanti.**

**Non è vero!** Disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, quindi fa urinare di più aumentando la sensazione di sete.

**L'alcol dà calore.**

**Non è vero!** In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento, se fa freddo e si è in un ambiente non riscaldato o all'aperto.

**L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock.**

**Non è vero!** Provoca la dilatazione dei capillari e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

**L'alcol dà forza.**

**Non è vero!** L'alcol è un sedativo e produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Inoltre solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.

**L'alcol rende sicuri.**

**Non è vero!** L'alcol disinibisce, eccita e aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide salvo poi, superata tale fase di euforia iniziale, agire come un potente depressivo del sistema nervoso centrale. È inoltre da sottolineare che la "sicurezza" non vigile e senza il pieno controllo del comportamento si accompagna ad una diminuzione della percezione del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo più vulnerabile l'individuo alle conseguenze di gesti o comportamenti potenzialmente dannosi verso sé stessi e verso gli altri.

**La birra "fa latte".**

**Non è vero!** In realtà la donna non ha bisogno di birra per produrre latte, ma soltanto di liquidi: acqua, succhi di frutta e cibi nutrienti. L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino. E' bene ricordare inoltre che durante la gravidanza l'alcol assunto passa nel liquido amniotico con possibili conseguenze nella normale crescita del feto che alla nascita può risultare affetto da una grave malattia nota come **sindrome feto-alcolica**.

**L'alcol è una sostanza che protegge.**

**Non è vero!** Anche se alcune evidenze mostrano che minime quantità di alcol (meno di un bicchiere al giorno) possono contribuire nei soggetti adulti a ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare, è bene ricordare che alle stesse quantità consumate corrisponde un **aumento del rischio di cirrosi epatica, alcuni tumori, patologie cerebrovascolari, incidenti sul lavoro, stradali e domestici**. In ogni caso, un individuo che non beve non deve essere sollecitato a bere al fine di prevenire una patologia, senza essere informato adeguatamente dei rischi che il consumo di bevande alcoliche, anche in minime quantità, comporta.

Per prevenire le patologie cardiovascolari è molto più efficace ridurre il peso, non fumare, incrementare l'attività fisica, ridurre il consumo di sale e dei grassi alimentari e fare uso di farmaci appropriati.

**L'alcol non è un farmaco e come tale non può essere oggetto di prescrizione medica.**

**Gli effetti dell'alcol sono combattuti dall'assunzione di caffè.**

**Non è vero!** Il corpo smaltisce l'alcol a piccole fasi e secondo tempi e modalità che non sono influenzate dalla caffeina; il caffè contribuirà a mantenere un ubriaco un po' più sveglio ma non a smaltire l'alcol in circolo. Anche una doccia fredda non influenza lo smaltimento dell'alcol. Nessuno di questi accorgimenti consente di diminuire la concentrazione di alcol nel sangue.

### Che cosa si può consigliare a chi sceglie di bere?

Spesso alcuni accorgimenti possono contribuire a mantenere elevati i livelli di sicurezza ed evitare rischi alla salute.

**Consumare piccole dosi:** riempire mezzo bicchiere invece di un bicchiere, consumarne uno anziché due e così via, ordinare quantità ridotte di alcolici (bicchieri) invece di chiederne una bottiglia ecc.

**Appoggiare il bicchiere** tra un sorso e l'altro. Aspettare un po' prima di sorreggiare nuovamente.

**Tenersi occupate:** andare in palestra, fare attività fisica, ascoltare musica, leggere, ballare, chattare.

**Provare a consumare drinks analcolici** o comunque alternarli con quelli alcolici scegliendo quelli a più bassa gradazione.

**Mangiare prima di bere** e bere sempre con moderazione evitando di farlo al di fuori dei pasti

E' opportuno **evitare di mescolare tra di loro diversi tipi di bevande** al fine di diminuirne la gradazione alcolica; la quantità di alcol nelle singole bevande è fissa. Miscelare più drink insieme non cambia la quantità di alcol e in alcuni casi può causare dei disturbi. Alcune bevande contengono additivi (conosciuti come "congeneri") che possono risultare incompatibili tra loro.

### Quali vantaggi ci sono nel bere meno?

**Chi beve meno** di solito non sperimenta gli effetti tossici e/o dannosi dell'alcol

**Chi non beve**, ovviamente, non li conosce.

### Alcuni vantaggi possono risultare particolarmente accattivanti o maggiormente desiderabili:

- In caso di gravidanza, maggiori probabilità di avere un bambino sano
- Minore rischio di cancro al seno e altri tipi di tumore e malattie
- Minore rischio di problemi epatici e altri problemi di natura sanitaria e sociale
- Più divertimento, meno rimpianti, più controllo
- Minore aumento di peso
- Più soldi a disposizione
- Meno litigi

## Quando si deve smettere di bere ?

Alcune circostanze o condizioni possono essere d'aiuto per identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la propria salute.

Si deve smettere:

- se si hanno vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- se ci si sente soli o depressi
- se si bevono alcolici appena svegli
- se la mattina si hanno tremori dopo aver bevuto la sera
- se si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- se si è stati oggetto di critiche per il proprio bere
- se qualcuno ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre di bere

Se ci si identifica in una delle condizioni riportate significa che  
**si deve smettere ora.**

Se si pensa di avere un problema col bere è meglio chiedere aiuto e rivolgersi

- al medico di famiglia
- ai servizi pubblici
- alle associazioni presenti nel territorio

## Le vostre impressioni

Saremo lieti di ricevere le impressioni sull'opuscolo o suggerimenti per migliorarlo. Chi lo desidera può farlo inviando una e-mail ai seguenti indirizzi:

[alcol@iss.it](mailto:alcol@iss.it)

[redaz.web@alcolonline.org](mailto:redaz.web@alcolonline.org)

[sia@dfc.unifi.it](mailto:sia@dfc.unifi.it)

Se si desidera ricevere maggiori informazioni si può chiamare il numero verde Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità.

tel. 800 632000

**Molte volte e' sufficiente  
un po' di buon senso:**

**Se scegli di bere...: sei sicura?**

**Bere meno e' meglio !**

**Adesso lo sai, e...**

**piu' sai meno rischi**

## Numeri utili:

Telefono Verde Alcol  
Istituto Superiore di Sanità  
Ministero della Salute  
**tel. 800 63 2000**

## Consultazione siti:

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)  
[www.epicentro.iss.it/temi/alcol/alcol.asp](http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/alcol.asp)  
[www.iss.it/alcol](http://www.iss.it/alcol)  
[www.iss.it/ofad](http://www.iss.it/ofad)  
[www.dfc.unifi.it/sia](http://www.dfc.unifi.it/sia)  
[www.alcolonline.it](http://www.alcolonline.it)