

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
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
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 UNITA' 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.