



**ASL**  
CITTÀ DI TORINO



QUIZ:

**Quanto è troppo?**

# 1) Chi regge meno l'alcol?

- a) le nonne
- b) gli uomini lasciati
- c) il barman inesperto
- d) gli uomini d'affari



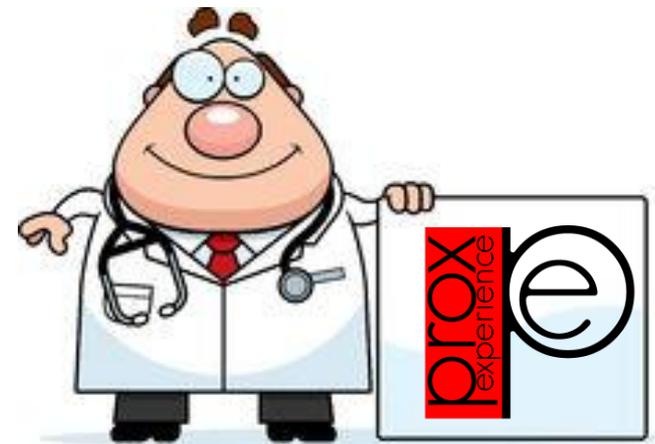
Le "nonne" sono più a rischio perché hanno meno acqua nel corpo e assumono farmaci che possono avere effetti collaterali con l'alcol.



A

Il sistema di smaltimento dell'alcol è **SOGGETTIVO** ma può variare in funzione di alcuni **fattori che incidono sull'alcolemia**, quali:

- **GENERE** le donne smaltiscono l'alcol più lentamente degli uomini perché possiedono una minore quantità di enzimi deputati all'alcoldeidrogenasi
- **ETA'** ragazzi e anziani sono più sensibili; gli adolescenti perché non hanno ancora completato lo sviluppo neurobiologico, che si raggiunge ai 21 anni, le persone più attempate perché hanno minore quantità di acqua nel corpo e assumono farmaci
- **ETNIA**
- **PESO**
- **STATO DI SALUTE**
- **TEMPO** trascorso dall'assunzione
- **QUANTITA'** di alcol assunto
- **GRADAZIONE** alcolica delle bevande



## 2) Come si abbassa il tasso alcolemico?

- a) sudando (per esempio con una bella corsetta)
- b) col passare del tempo
- c) mangiando a volontà
- d) bevendo tanta acqua



Sudare, bere acqua e avere lo stomaco pieno possono aiutare ma non bastano al recupero della sobrietà...

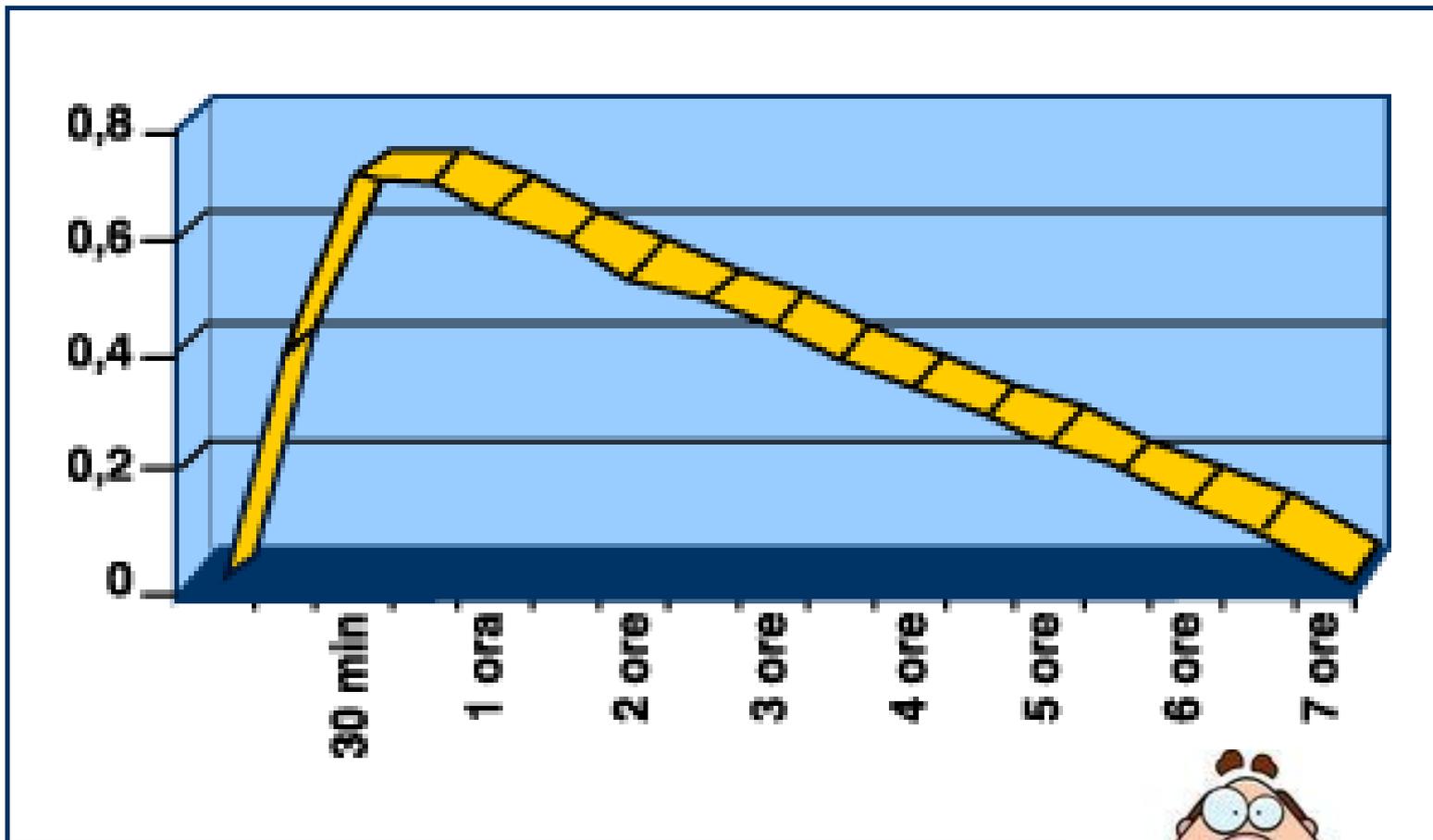


Solo il tempo ha questa virtù!

B



Il corpo smaltisce in media **0,1 gr/l** di alcol all'ora:



### 3) Quale delle seguenti bevande contiene più alcol?

- a) una birra chiara da 330 ml
- b) un calice di vino rosso da 125 ml
- c) uno shottino da 40 ml
- d) tutte e tre le bevande contengono la stessa quantità di alcol





**Birra**

Bicchiere 330 ml

4,5°



**Vino**

Bicchiere 125 ml

12°



**Aperitivo**

Bicchiere 80 ml

18°



**Superalcolico**

Bicchiere 40 ml

36°

*oppure*

*oppure*

*oppure*

=

**UNITÀ ALCOLICA**

Una unità alcolica corrisponde a  
**12 grammi di alcol**

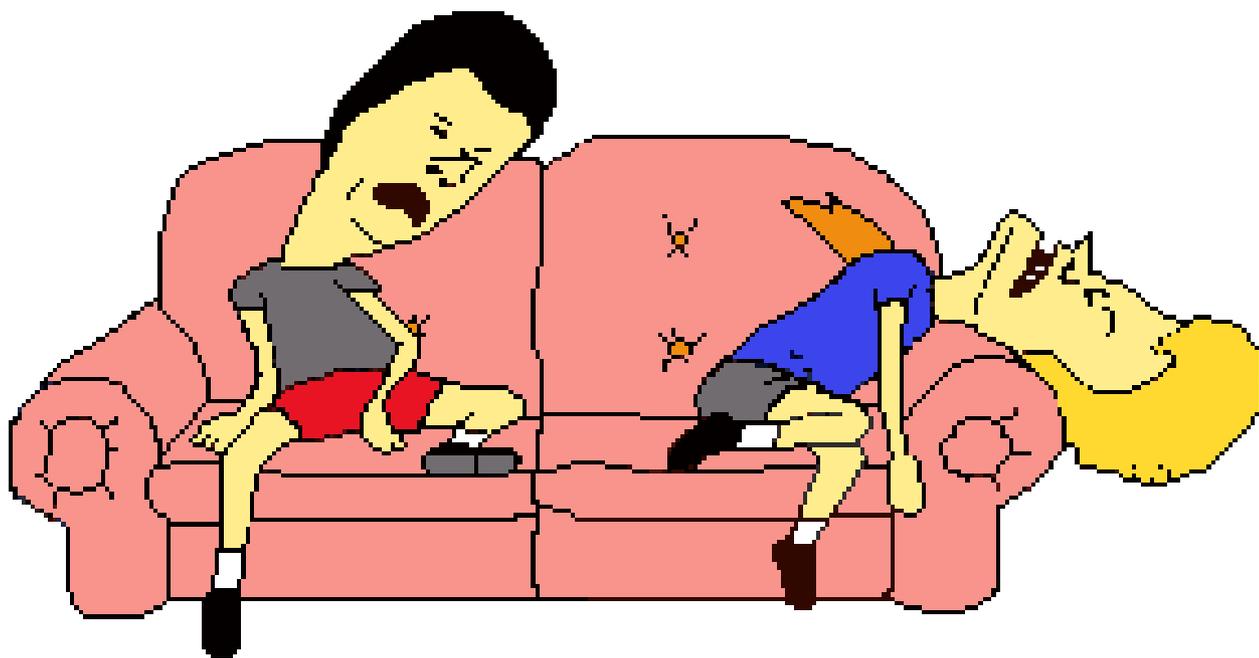
D

## 4) Cosa si riesce a fare meglio quando si beve?

- a) centrare il bersaglio nel gioco a freccette
- b) fare l'amore
- c) sognare
- d) prendere sonno



Ci si addormenta più facilmente  
ma...  
la qualità del sonno  
è decisamente peggiore



D

L'alcol altera i ritmi del sonno riducendo la durata della fase REM, quella dei sogni.

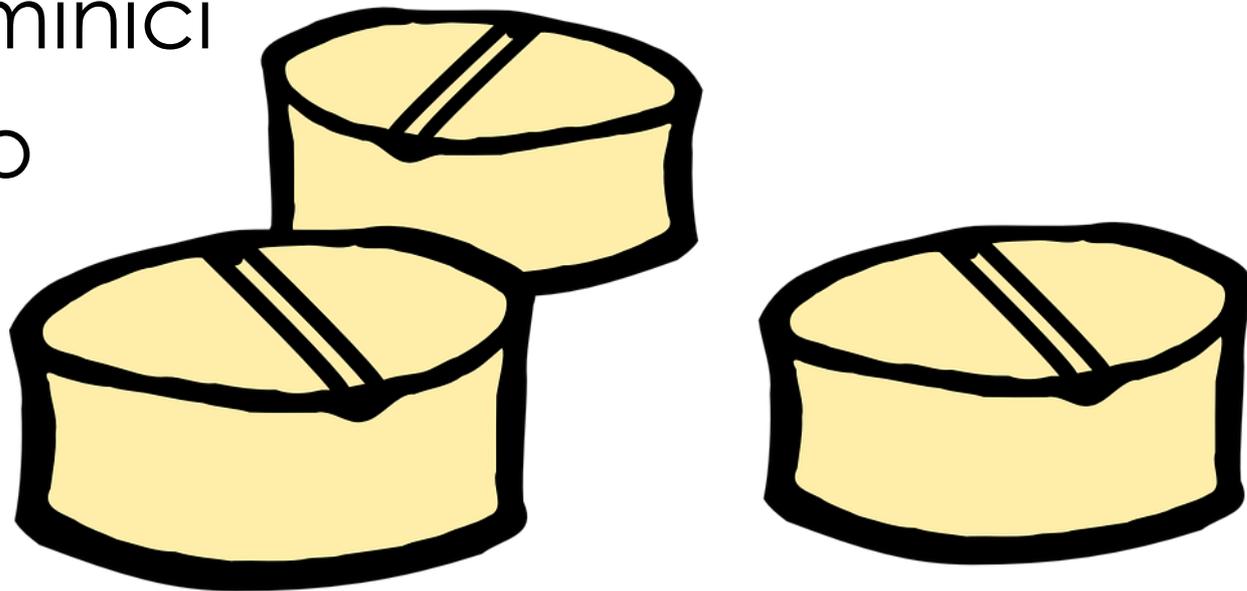
Riduce le capacità attentive, di coordinazione motoria, rendendo più difficili i lavori di precisione.

Ed anche se alcol e sessualità apparentemente sembrano un buon accostamento, dopo i primi effetti di euforia e disinibizione, compare stanchezza e diminuzione della sensibilità.



## 5) Quali farmaci si devono assumere con prudenza in combinazione con l'alcol?

- a) tutti
- b) pillola anticoncezionale
- c) antistaminici
- d) nessuno



L'alcol può amplificare gli effetti collaterali dei farmaci, aumentare stanchezza e sonnolenza. Perciò:

**attenzione a bere alcol se assumi medicine!**



A

## 6) In Italia la somministrazione di bevande alcoliche è vietata? Se sì a chi?



- a) ai minori di 18 anni
- b) alle donne
- c) solo ai minori di 16 anni
- d) non è vietata a nessuno, neppure ai minori

In Italia è **vietata somministrazione**  
e **vendita** di alcolici ai minori di 18  
anni.



Legge del 25 febbraio 2017

A

7) In un'ora hai bevuto 4 birre,  
ma devi rientrare a casa. Come  
torni?



- a) a piedi
- b) con la bici
- c) accompagnato
- d) aspetto mezz'ora e posso guidare

Se hai bevuto 4 birre in così poco tempo non sarai sobrio per poter guidare.



C

La guida in stato di ebrezza è un reato punito con sanzioni diverse a seconda del tasso alcolemico del conducente al momento del fermo.

Il limite è di 0,0 gr/l per chi ha meno di 21 anni, è neopatentato (con meno di 3 anni di patente), per i guidatori professionisti, per chi guida mezzi che possono portare più di 8 persone.

Per tutti gli altri è di 0,5 gr/l.

I limiti valgono anche per minicar, motorini e bici

**NON GUIDARE SE HAI BEVUTO!**

