

Dipartimento Integrato delle Dipendenze

SSD ALCOLOGIA

Via Petitti 24

☎ 011-0587575

☎ 011-2403400

alcologia.petitti@ascittaditorino.it

alcologia.artisti@ascittaditorino.it

SSD NUOVE DIPENDENZE

Via Petitti 24

☎ 011-0587534

☎ 3357850556

onda1@ascittaditorino.it





TABELLA PER LA STIMA DELLE QUANTITÀ DI BEVANDE ALCOLICHE CHE DETERMINANO IL SUPERAMENTO DEL TASSO ALCOLEMICO LEGALE PER LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA, PARI A 0,5 GRAMMI PER LITRO

(Art.6 del decreto legge 3 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1 della legge 2 ottobre 2007 n. 160)

La Tabella contiene i LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA RAGGIUNGIBILI DOPO L'ASSUNZIONE DI UNA UNITÀ ALCOLICA

UNITÀ ALCOLICA DI RIFERIMENTO (in cc) (Bicchiere, lattina o bottiglia serviti usualmente nei locali)

Birra	330 cc	Superalcolici	40 cc
Vino	125 cc	Champagne/spumante	100 cc
Vini liquorosi-aperitivi	80 cc	Ready to drink	150 cc
Digestivi	40 cc	MIX	summare i componenti

I valori di ALCOLEMIA, calcolati in base al sesso, al peso corporeo e all'essere a stomaco vuoto o pieno, sono solo indicativi e si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti

Se si assumono più unità alcoliche, per conoscere il valore di alcolemia raggiunto è necessario sommare i valori indicati per ciascuna unità alcolica consumata**

DONNE															
STOMACO VUOTO						STOMACO PIENO									
BEVANDA	No. Unità alcoliche	Peso corporeo (Kg)					BEVANDA	No. Unità alcoliche	Peso corporeo (Kg)						
		45	55	60	65	75			80	45	55	60	65	75	80
Livelli teorici di alcolemia															
birra analcolica	0,5	0,06	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,5	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
birra leggera	3,5	0,39	0,32	0,29	0,27	0,24	0,22	3,5	0,23	0,19	0,17	0,16	0,14	0,13	
birra normale	5	0,56	0,46	0,42	0,39	0,34	0,32	5	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18	
birra speciale	8	0,90	0,73	0,67	0,62	0,54	0,50	8	0,52	0,42	0,39	0,36	0,31	0,29	
birra doppio malto	10	1,12	0,92	0,84	0,78	0,67	0,63	10	0,65	0,53	0,48	0,45	0,39	0,36	
vino	12	0,51	0,42	0,38	0,35	0,31	0,29	12	0,29	0,24	0,22	0,20	0,18	0,17	
vini liquorosi-aperitivi	18	0,49	0,40	0,37	0,34	0,29	0,28	18	0,28	0,23	0,21	0,20	0,17	0,16	
digestivi	25	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18	25	0,20	0,16	0,15	0,14	0,12	0,11	
digestivi	30	0,39	0,32	0,29	0,27	0,23	0,22	30	0,24	0,19	0,18	0,16	0,14	0,13	
superalcolici	35	0,45	0,37	0,34	0,31	0,27	0,25	35	0,27	0,22	0,21	0,19	0,16	0,15	
superalcolici	45	0,58	0,47	0,43	0,40	0,35	0,33	45	0,35	0,29	0,26	0,24	0,21	0,20	
superalcolici	60	0,77	0,63	0,58	0,53	0,46	0,43	60	0,47	0,38	0,35	0,33	0,28	0,26	
champagne/spumante	11	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21	11	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12	
ready to drink	2,8	0,12	0,10	0,09	0,08	0,07	0,07	2,8	0,07	0,06	0,06	0,05	0,04	0,04	
ready to drink	5	0,24	0,20	0,18	0,17	0,17	0,14	5	0,15	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08	

** Esempi: donna, peso 45 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra leggera ed 1 aperitivo alcolico. Alcolemia attesa: 0,39+0,49 = 0,88 grammi/litro; donna, peso 60 Kg, ha assunto a stomaco pieno 2 superalcolici (60°). Alcolemia attesa: 0,35+0,35 = 0,70 grammi/litro.

UOMINI														
STOMACO VUOTO						STOMACO PIENO								
BEVANDA	No. Unità alcoliche	Peso corporeo (Kg)					BEVANDA	No. Unità alcoliche	Peso corporeo (Kg)					
		55	65	70	75	80			90	55	65	70	75	80
Livelli teorici di alcolemia														
birra analcolica	0,5	0,04	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	0,5	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01
birra leggera	3,5	0,25	0,21	0,19	0,18	0,17	0,15	3,5	0,14	0,12	0,11	0,10	0,10	0,09
birra normale	5	0,35	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	5	0,20	0,17	0,16	0,15	0,14	0,12
birra speciale	8	0,56	0,48	0,44	0,41	0,39	0,35	8	0,33	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20
birra doppio malto	10	0,71	0,60	0,55	0,52	0,49	0,43	10	0,41	0,34	0,32	0,30	0,28	0,25
vino	12	0,32	0,27	0,25	0,24	0,22	0,20	12	0,18	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
vini liquorosi-aperitivi	18	0,31	0,26	0,24	0,23	0,21	0,19	18	0,18	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
digestivi	25	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,12	25	0,12	0,10	0,10	0,09	0,08	0,08
digestivi	30	0,24	0,21	0,19	0,18	0,18	0,15	30	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
superalcolici	35	0,28	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17	35	0,17	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
superalcolici	45	0,36	0,31	0,29	0,27	0,25	0,22	45	0,22	0,19	0,17	0,16	0,15	0,14
superalcolici	60	0,48	0,41	0,38	0,36	0,33	0,30	60	0,30	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
champagne/spumante	11	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	11	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08
ready to drink	2,8	0,08	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05	2,8	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03
ready to drink	5	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	5	0,09	0,08	0,07	0,07	0,06	0,06

** Esempi: uomo, peso corporeo 75 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 2 birre speciali. Alcolemia attesa: 0,41+0,41 = 0,82 grammi/litro; uomo, peso corporeo 55 Kg, ha assunto a stomaco pieno 1 birra doppio malto ed 1 superalcolico di media gradazione (45°). Alcolemia attesa: 0,71+0,36 = 1,07 grammi/litro.

AVVERTENZE PER UNA CORRETTA LETTURA DELLA TABELLA

La tabella fornisce informazioni volte a favorire una autovalutazione dei livelli di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) conseguenti all'assunzione delle più comuni bevande alcoliche; lo scopo primario è quello di contribuire ad identificare e calcolare le quantità di alcol che superano il superamento del limite legale fissato per la guida e di promuovere una guida sicura e responsabile.

A tal fine è importante sapere che:

- esiste un legame diretto tra livelli crescenti di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) e rischio relativo di causare o essere coinvolti in un incidente grave o mortale;
- le alterazioni delle capacità alla guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumata e si manifestano con l'assunzione di tutti i tipi di bevande alcoliche, senza distinzione;
- tutte le quantità di alcol, anche quelle minime o moderate, pongono l'individuo in una condizione di generale rischio;
- a parità di quantità di alcol consumate, individui differenti possono registrare variazioni nei livelli di alcolemia, in funzione del genere (con differenze tra maschi e femmine), dell'età, della massa corporea (magrezza o obesità), della assunzione o meno di cibo (a stomaco pieno o a digiuno), della consuetudine con cui si assume l'alcol, della presenza di malattie e condizioni psico-fisiche individuali o genetiche, della assunzione di farmaci anche di uso comune (es. aspirina, antidiuretici, anticoncezionali, antinfiammatori, anestetici, antidepressivi, anticoagulanti, antibiotici, farmaci per il sistema nervoso). Di conseguenza, a fronte delle molteplici variabili che possono influenzare il livello individuale di alcolemia, è nella pratica impossibile calcolare con precisione la quantità di alcol da assumere senza superare il limite legale di alcolemia dello 0,5 grammi/litro.

Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida.

È comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcolcorrelato e di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.

NOTA BENE: i valori di alcolemia riportati in tabella non hanno una validità legale, rappresentano solo una stima della concentrazione di alcol nel sangue conseguente all'assunzione di un'unità di bevanda alcolica e forniscono un valore puramente indicativo che non può essere in alcun modo acquistato come garanzia di sicurezza e/o di idoneità psico-fisica alla guida.

DANNI SOCIALI E SULLO STILE DI VITA!



DANNI AL CUORE



Cuore a rischio

DANNI ALLO STOMACO



Incidenti stradali



Problemi a casa



Fa Male!

ORGANI SANI



Cuore sano

Forte e felice



Fegato sano

Lavora bene



Cervello sano

Chiaro e
brillante



Stomaco sano

In forma e contento

ORGANI DANNEGGIATI DALL'ALCOL



Cuore danneggiato

Debole e malato
"Sono stanco!"



Fegato malato

Cirrosi
"Sono rovinato!"



Cervello confuso

Annebbiato
"Non ci capisco più nulla!"



Stomaco irritato

Ulcere e nausea
"Sto male!"

L'ALCOL FA MALE AGLI ORGANI!



BEVI CON MODERAZIONE

MEGLIO NON BERE!



I DANNI DELL'ALCOL!

DANNI AL CERVELLO



Problemi di memoria

DANNI AL FEGATO



Fegato malato



Perdita di equilibrio



TABELLA DESCRITTIVA DEI PRINCIPALI SINTOMI CORRELATI AI DIVERSI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE ALCOLEMICA

(Art. 6 del decreto-legge 3 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1, della legge 2 ottobre 2007, n. 140)

LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA: 0,5 GRAMMI PER LITRO

Concentrazione di alcol nel sangue (g/L)	Sensazioni più frequenti (*)	Effetti progressivi e abilità compromesse (*)
0	Nessuna	Nessuna
0.1-0.2	Iniziale sensazione di ebbrezza. Iniziale riduzione delle inibizioni e del controllo.	Affievolimento della vigilanza, attenzione e controllo. Iniziale riduzione del coordinamento motorio. Iniziale riduzione della visione laterale. Nausea.
0.3-0.4	Sensazione di ebbrezza. Riduzione delle inibizioni, del controllo e della percezione del rischio.	Riduzione delle capacità di vigilanza, attenzione e controllo. Riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi. Riduzione della visione laterale. Vomito.

0.5 g/L : LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA

0.5-0.8	Cambiamenti dell'umore. Nausea, sonnolenza. Stato di eccitazione emotiva.	Riduzione della capacità di giudizio. Riduzione della capacità di individuare oggetti in movimento e della visione laterale. Riflessi alterati. Alterazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori e luminosi. Vomito.
0.9-1.5	Alterazione dell'umore. Rabbia. Tristezza. Confusione mentale, disorientamento.	Compromissione della capacità di giudizio e di autocontrollo. Comportamenti socialmente inadeguati. Linguaggio mal articolato. Alterazione dell'equilibrio. Compromissione della visione, della percezione di forme, colori, dimensioni. Vomito.
1.6-3.0	Stordimento. Aggressività. Stato depressivo. Apatia. Letargia.	Compromissione grave dello stato psicofisico. Comportamenti aggressivi e violenti. Difficoltà marcata a stare in piedi o camminare. Stato di inerzia generale. Ipotermia. Vomito.
3.1- 4.0	Stato di incoscienza.	Allucinazioni. Cessazione dei riflessi. Incontinenza. Vomito. Coma con possibilità di morte per soffocamento da vomito.
Oltre 4	Difficoltà di respiro, sensazione di soffocamento. Sensazione di morire.	Battito cardiaco rallentato. Fame d'aria. Coma. Morte per arresto respiratorio.

Fonte: riadattato dal testo dell' Advisory Committee and NIAAA scientists, 2003

(*) A parità di quantità di alcol assunto, sensazioni ed effetti sono estremamente variabili da soggetto a soggetto, con possibilità di manifestazioni anche opposte tra di loro; in tabella sono riportati sensazioni ed effetti più frequentemente rilevati.