

## Interazione tra alcol e farmaci o "sostanze" varie

Molti farmaci (in primo luogo tranquillanti ed ansiolitici, ma anche antidolorifici, alcuni antistaminici, perfino sciroppi per la tosse) interagiscono con l'alcol, potenziando reciprocamente gli effetti negativi, con notevoli disturbi a carico dell'attenzione e della percezione, ancor più rilevanti in una situazione di stanchezza, stress e mancanza di sonno. Leggete attentamente i foglietti illustrativi dei medicinali ed evitate di ingerire alcol se da essi risulta anche la minima possibilità di effetti cumulativi. Gli effetti cumulativi sono invece sicuri ed "automatici" con tutte le sostanze psicotrope voluttuarie (anfetamine, hashish, marijuana, eroina, sostanze di sintesi ecc.). I rischi sono ben noti a chi usa queste sostanze: insistere oltre sulle conseguenze devastanti di certi mix non è certamente necessario.



## O BEVI O GUIDI!

L'alcol anche in quantità modeste è incompatibile con la guida. Se dovete guidare, evitate di bere alcolici. Bere e guidare non indica forza fisica, carattere, capacità di resistenza; indica solo presunzione sulle proprie capacità e scarso rispetto per chi viaggia con voi e vi affida la propria vita!!



Quando uscite da un locale, richiedete al gestore di fornirvi un "etilometro" per verificare se siete in grado di guidare. **Tutti i locali che somministrano oltre la mezzanotte sono tenuti ad averlo e mettervelo a disposizione!!!**

*Se avete bevuto e dovete guidare, fatevi sostituire da altri alla guida. Gli effetti dell'alcol si fanno sentire anche dopo ore. Non permettete che la leggerezza di una sera VI DISTRUGGA TUTTA LA VITA!!!!*



**POLIZIA LOCALE**  
**Città di Palmi**

**Campagna di sensibilizzazione  
sugli effetti dell'alcol alla guida**



*Città di Palmi*



*in collaborazione con:*  
**Assessorato alla Polizia Locale**

## Effetti oggettivi dell'alcool

Gli effetti negativi dell'alcol sulla guida sono ben noti. Esso agisce su diverse funzioni cerebrali (percezione, attenzione, elaborazione, valutazione ecc.), con effetti diversi e strettamente correlati alla quantità di alcol presente nel sangue, cioè al tasso alcolemico.

Il tasso alcolemico si misura in grammi di alcol per litro di sangue; un tasso alcolemico di 1g/litro indica quindi che in ogni litro di sangue del soggetto è presente 1 grammo di alcol puro;



I primi effetti negativi si cominciano a riscontrare già con valori di **0,2 g/litro**, ad esempio nella capacità di suddividere l'attenzione tra due o più fonti di informazioni e nell'interazione con la stanchezza; con un tasso di **0,5 g/litro** cominciano ad essere compromessi il campo visivo laterale, i tempi di reazione, la resistenza all'abbagliamento, il coordinamento psicomotorio. Con un tasso di **0,8 g/litro** i sintomi precedenti si aggravano e viene compromessa anche la capacità di valutazione delle distanze, l'attenzione cala in modo notevole, diminuisce la sensibilità alla luce rossa. Ad un tasso di **1 - 1,2 g/litro** i sintomi precedenti si aggravano e compare l'euforia, la visione laterale è fortemente compromessa, come pure la percezione delle distanze e della velocità di movimento degli oggetti.

A tassi tra 1,5 e 2 g/litro tutti i sintomi precedenti sono in misura esagerata, con la completa sottovalutazione dei pericoli, lo scoordinamento dei movimenti (ad esempio si accelera invece di frenare), reazioni fortemente rallentate. Tutto questo si riflette sui rischi di incidente grave.

**Ma come si raggiungono questi valori? In altre parole, quanto si può bere prima di raggiungere i valori sopra indicati e prima di risentire effetti negativi?**

La risposta non è semplice, perché tutto dipende dal meccanismo di diffusione dell'alcol, dal contenuto di alcol delle bevande, dal modo in cui l'alcol viene bevuto, dal sesso e dall'età del soggetto, dalla sua abitudine a bere alcolici.



Supponiamo che si tratti di un soggetto del peso di 70 kg il quale, a digiuno ed in breve tempo, beve **due lattine di birra** ad alta gradazione (7% in volume). Entro mezz'ora i circa 35 g di alcol contenuti nella birra, assorbiti attraverso tubo digerente, stomaco ed intestino, trasportati in circolo dal sangue e diffondendosi nei liquidi cellulari, determinano il valore massimo di alcolemia. Nel caso illustrato viene raggiunto il valore di 0,7 g/litro: in ogni litro della "parte liquida" del corpo del soggetto sono presenti 0,7 grammi di alcol. Tale valore rimane stabile per breve tempo (circa mezz'ora) al suo valore massimo, poi comincia lentamente a decrescere: l'alcol viene metabolizzato per la massima parte (circa il 90%) dal fegato, il resto viene emesso attraverso i polmoni ed i reni. Il ritmo di smaltimento del fegato è costante e **per eliminare completamente l'alcol occorrono almeno 7 ore.**

Se invece che a digiuno l'alcol viene assunto a stomaco pieno si allunga il tempo totale di eliminazione.

**ATTENZIONE:** C'è anche una grande differenza di comportamento tra le diverse bevande: l'alcol contenuto nella birra o nel vino viene assorbito più lentamente rispetto a quello di grappa o whisky; l'assorbimento dell'alcol è inoltre favorito dall'anidride carbonica dei vini frizzanti.

## Tasso alcolemico e rischi di incidenti

Il rischio di incidente grave cresce in maniera paurosa all'aumento del tasso alcolemico: fatto pari ad 1 il rischio di quando si è sobri, cresce a 380 quando il tasso alcolemico è pari o superiore a 1,5 g/l: in pratica, l'incidente grave non è più solo molto probabile, ma addirittura quasi sicuro. Ma anche semplicemente con valori compresi tra 0,5 e 0,9 g/l il rischio è 11 volte superiore!!

## I falsi sistemi per diminuire il tasso alcolemico

Continuano a resistere alcune "leggende" riguardo alla possibilità di ritardare fino all'inverosimile l'assorbimento dell'alcol (cioè il momento in cui il tasso alcolemico raggiunge il valore massimo) o la stessa possibilità di raggiungere il valore massimo: mangiare patate, o cipolle, o liquirizia, oppure cibi grassi, oppure aggiungere zucchero alle bevande ecc. In realtà, come abbiamo visto, la diffusione dell'alcol nei liquidi corporei e la sua "distruzione" da parte del fegato obbediscono a meccanismi ben precisi, praticamente insensibili ad elusioni prive di fondamento se non addirittura dannose. **C'è un solo rimedio per evitare i danni dell'alcol alla guida: non bere o bere in modo molto moderato, oppure bere alcolici a bassa gradazione, comunque, rispettare i "tempi di smaltimento" da parte del fegato.**