

Il 23 settembre scorso è entrato in vigore il decreto che impone a pub e discoteche di esporre le tabelle con i valori di alcol che si concentrano nel sangue consumando una o più bevande alcoliche. A seconda del tasso alcolico raggiunto è possibile vedere su un'altra tabella quali sono gli effetti che l'alcol ha sull'organismo.

■ Queste due tabelle dovrebbero, nelle intenzioni del ministero del Welfare, avere uno scopo educativo: informare i giovani sui livelli di alcol che si possono raggiungere bevendo uno o più alcolici e i rischi che si corrono mettendosi alla guida di un veicolo. Si stima, infatti, che il 30-50% della mortalità in incidenti stradali sia in qualche modo connessa ad un abuso di alcol.



# quanto hai bevuto?

## leggi le tabelle



Si tenta di informare i giovani su come è facile superare i livelli di alcol consentiti nel sangue e sui pericoli che corrono, per dissuaderli dal mettersi al volante alticci

### Il limite legale è 0.5 g/l

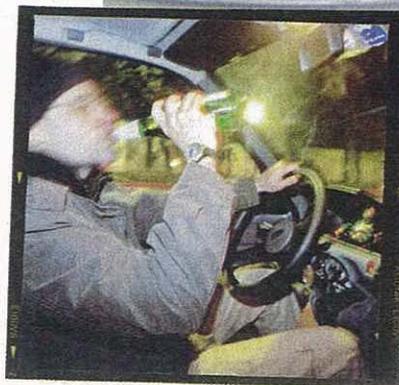
Oltrepassare il limite legale di 0.5 grammi di alcol per litro di sangue è facile. Per calcolare l'alcoemia, cioè la concentrazione di alcol nel sangue, bisogna considerare una serie di variabili.

■ Per esempio, una donna minuta e a stomaco vuoto, dopo aver bevuto una birra leggera e un aperitivo alcolico si ritrova con una alcoemia pari a 0.88 g/l; un uomo di 75 chili che beve a stomaco vuoto due birre speciali fa innalzare la sua alcoemia a 0.82.

Entrambi, quindi, non dovrebbero mettersi alla guida.

### Ogni bevanda ha la sua gradazione alcolica

Serve per misurare la quantità di alcol contenuta in una bevanda alcolica. Viene espressa in percentuale per ogni litro di bevanda. Quindi, un vino con una gradazione alcolica del 10% sta a indicare che in un litro di vino (1.000 cc), 100 cc sono di alcol, mentre i restanti 900 cc di un liquido non alcolico.



## L'UNITÀ DI MISURA È LA LATTINA (330 CC)

I dati della tabella sul tasso alcolemico fanno riferimento a un quantitativo diverso a seconda del tipo di bevanda. Infatti, un bicchiere è un indicatore troppo generico: dipende dalla capacità del bicchiere. Si è deciso di prendere come riferimento (unità alcolica) il quantitativo di bevanda che si trova in una lattina. Pertanto, un'unità alcolica di ciascuna delle seguenti bevande equivale a diversi centimetri cubici.



## L'effetto cambia se si è a stomaco pieno o vuoto

Lo stomaco è da considerarsi pieno quando si è fatto un pasto completo, al massimo 60-100 minuti prima. Anche se è stato consumato, ma sono già trascorse due o più ore, bisogna considerare i dati validi come per lo stomaco vuoto.

■ Piluccare qualche salatino, mangiare una pizzecca o concedersi uno spuntino, come spesso accade tra i frequentatori dei locali del divertimento, non significa avere consumato un pasto: valgono sempre i dati dello stomaco vuoto.

## Le donne si ubriacano prima

Le tabelle fanno distinzione tra uomini e donne. Questo perché nel sesso femminile l'organismo ha la capacità di eliminare solo la metà di una dose di alcol rispetto a quello maschile.

■ Infatti, è necessario un particolare enzima, l'Adh (aldeide-idrogenasi), perché l'alcol possa esse-

re scomposto e digerito.

■ L'Adh nella donna è presente in quantità inferiore rispetto all'uomo. Significa che una donna assorbe circa il 20-30% in più di etanolo rispetto a un uomo, pur bevendo lo stesso quantitativo di alcol, e che, quindi, arriva a ubriacarsi prima e più facilmente.



### 1 birra

330 cc (o 33 cl)

È il quantitativo tipico delle lattine di birra. Se però si chiede un boccale di birra può essere che vengano serviti 500 cc, mentre un grande boccale di birra equivale a un litro, quindi a tre unità alcoliche.



### 1 bicchiere di vino

125 cc

In genere, i bicchieri da vino usati hanno una capienza tra i 300 e i 400 cc. Tuttavia non vengono mai riempiti completamente, ma sono serviti tra i 100 e i 200 cc. Tanto per fare un raffronto, un bicchiere da cucina contiene mediamente fino a 200 cc.



### 1 vino liquoroso o un aperitivo

80 cc



### 1 digestivo

40 cc



### 1 superalcolico

40 cc



### 1 spumante

100 cc

La classica flûte o bicchiere lungo da spumante può, però, arrivare a contenere fino a 200-250 cc; pertanto se questo viene riempito, le unità alcoliche possono essere 2 o più.



### 1 cocktail alcolico

150 cc

→



**DONNE A STOMACO VUOTO**

BEVANDA	Gradazione alcolica (Volume %)	Peso 45 Kg	Peso 55 Kg	Peso 60 Kg	Peso 65 Kg	Peso 75 Kg	Peso 80 Kg
Birra analcolica	0.5	0.06	0.05	0.04	0.04	0.03	0.03
Birra leggera	3.5	0.39	0.32	0.29	0.27	0.24	0.22
Birra normale	5	0.56	0.46	0.42	0.39	0.34	0.32
Birra speciale	8	0.90	0.73	0.67	0.62	0.54	0.50
Birra doppio malto	10	1.12	0.92	0.84	0.78	0.67	0.63
Vino	12	0.51	0.42	0.38	0.35	0.31	0.29
Vini liquorosi-aperitivi	18	0.49	0.40	0.37	0.34	0.29	0.28
Digestivi	25	0.32	0.26	0.24	0.22	0.19	0.18
Digestivi	30	0.39	0.32	0.29	0.27	0.23	0.22
Superalcolici	35	0.45	0.37	0.34	0.31	0.27	0.25
Superalcolici	45	0.58	0.47	0.43	0.40	0.35	0.33
Superalcolici	60	0.77	0.63	0.58	0.53	0.46	0.43
Champagne-spumanti	11	0.37	0.31	0.28	0.26	0.22	0.21
Cocktail	2.8	0.12	0.10	0.09	0.08	0.07	0.07
Cocktail	5	0.24	0.20	0.18	0.17	0.17	0.14

(grammi di alcol per litro di sangue dopo aver bevuto una bevanda alcolica)

**DONNE A STOMACO PIENO**

BEVANDA	Gradazione alcolica (Volume %)	Peso 45 Kg	Peso 55 Kg	Peso 60 Kg	Peso 65 Kg	Peso 75 Kg	Peso 80 Kg
Birra analcolica	0.5	0.03	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02
Birra leggera	3.5	0.23	0.19	0.17	0.16	0.14	0.13
Birra normale	5	0.32	0.26	0.24	0.22	0.19	0.18
Birra speciale	8	0.52	0.42	0.39	0.36	0.31	0.29
Birra doppio malto	10	0.65	0.53	0.48	0.45	0.39	0.36
Vino	12	0.29	0.24	0.22	0.20	0.18	0.17
Vini liquorosi-aperitivi	18	0.28	0.23	0.21	0.20	0.17	0.16
Digestivi	25	0.20	0.16	0.15	0.14	0.12	0.11
Digestivi	30	0.24	0.19	0.18	0.16	0.14	0.13
Superalcolici	35	0.27	0.22	0.21	0.19	0.16	0.15
Superalcolici	45	0.35	0.29	0.26	0.24	0.21	0.20
Superalcolici	60	0.47	0.38	0.35	0.33	0.28	0.26
Champagne-spumanti	11	0.22	0.18	0.16	0.15	0.13	0.12
Cocktail	2.8	0.07	0.06	0.06	0.05	0.04	0.04
Cocktail	5	0.15	0.12	0.11	0.10	0.09	0.08

(grammi di alcol per litro di sangue dopo aver bevuto una bevanda alcolica)



**I VARI TIPI DI BEVANDE**

→ **Birra:** viene fatta distinzione tra la birra "normale", quella che viene normalmente servita, e che ha una gradazione alcolica di 5%, dalla birra leggera, quella speciale, quella a doppio malto (la più alcolica) e quella analcolica che comunque ha una gradazione alcolica di 0.5%.

→ **Vino:** si indica il valore medio di alcol del 10%, tipico del vino da tavola. In realtà, ci sono vini come il Lambrusco che possono avere una gradazione alcolica dell'8-9% e altri del sud Italia che raggiungono anche il 15%.

→ **Vini liquorosi-aperitivi:** anche in questo caso viene indicato il valore medio del 18%. Una Malvasia ha in genere una gradazione alcolica del 12-14%, il vermouth oscilla tra il 16 e il 21%, un Porto arriva invece al 20%.

**PIÙ SI È MAGRI MENO SI REGGIE**

Oltre al sesso anche il peso è un fattore che incide sulla capacità di assorbire l'alcol. Chi è magro è più vulnerabile agli effetti dell'alcol, perché possiede un quantitativo di liquidi e grassi ridotto e quindi una capacità inferiore di digerire e smaltire bene l'alcol ingerito.

**Come valutare il proprio tasso alcolico**

**Va sempre tenuto presente che...**

→ Non esiste un livello di consumo alcolico sicuro per la guida. Il rischio esiste comunque e aumenta maggiore è l'alcol introdotto;

→ il comportamento più sicuro per evitare incidenti stradali correlati con il consumo di alcol è l'astensione dal bere qualsiasi alcolico;

→ stesse quantità di alcol possono avere effetti diversi su due persone differenti;

→ l'alcol entra in circolo dopo 5 minuti dal suo consumo; la massima concentrazione nel sangue è dopo 30-120 minuti;

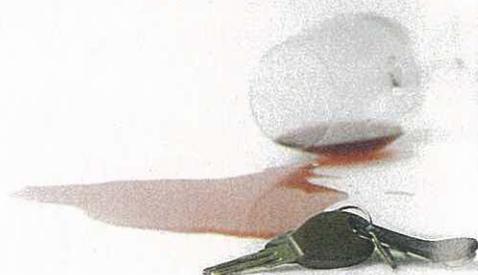
→ è bene aspettare 1-2 ore prima di mettersi alla guida per ogni bicchiere bevuto. Per assorbire un bicchiere di un alcolico di 12 grammi, l'organismo impiega almeno un'ora.

I dati che si ricavano da una delle due tabelle sono puramente indicativi, ossia servono per valutare in linea di massima la concentrazione di alcol nel sangue dopo aver ingerito una bevanda alcolica e, quindi, decidere se è il caso o meno di mettersi alla guida di un mezzo in modo sicuro e responsabile.

■ Sono tante le variabili che incidono sulla alcolemia e quindi sul superamento del limite legale dello 0.5 grammi per litro: sesso,

età, massa corporea, stomaco pieno o vuoto, tipo di cibo consumato (i carboidrati ne favoriscono l'assorbimento), consuetudine all'alcol, presenza di malattie, uso di farmaci (come antistaminici, aspirina, anticoncezionali, antinfiammatori, anticoagulanti, antibiotici, ansiolitici, antipertensivi).

■ Inoltre, diversi fattori possono peggiorare gli effetti dell'alcol: stanchezza, tensione nervosa, stato di salute, uso di caffè oppure di nicotina.



“le soglie si superano senza rendersene conto”

→ **Digestivi:** viene fatta una distinzione tra quelli con una gradazione alcolica del 25% da quelli che arrivano al 30%.

→ **Superalcolici:** si distinguono quelli con gradazione alcolica al 35%, 45% e 60%. Una vodka ha una gradazione che va dal 35 al 45%, un rum dal 37.5 al 50%, un whisky del 40%.

→ **Champagne e spumante:** hanno una gradazione alcolica inferiore a quella del vino.

→ **Cocktail:** si intendono quei drink alcolici colorati miscelati con aromi al sapore di frutta. Apparentemente sembrano innocui, in realtà sono veri e propri alcolici. Sono distinti in due categorie, più o meno alcoliche a seconda della base usata.



## I limiti delle tabelle

Sono diverse le critiche mosse alle tabelle già dall'inizio.

**1 Troppi dati:** l'impatto che ha una tabella del genere su chi la deve leggere non è dei migliori. I dati da incrociare per ottenere un ipotetico valore relativo al grado di concentrazione di alcol nel sangue sono probabilmente troppi per un giovane che in fondo si è recato in quel locale per divertirsi.

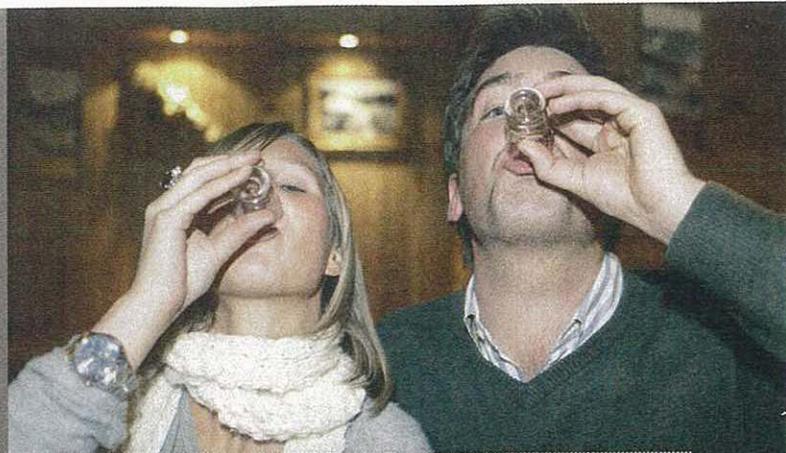
**2 Poco pratiche:** ci si chiede chi

sono quei giovani che prima di ordinare da bere in compagnia vanno a consultare una tabella affissa sul muro del locale. La situazione - in compagnia con gli amici per divertirsi - e il luogo - magari una discoteca con luci basse e musica ad alto volume, non favoriscono certo la consultazione di una tabella del genere.

**3 Non sempre è possibile sapere quanto si sta bevendo.** Ancora più complicato può essere

conoscere la gradazione alcolica esatta del vino, del superalcolico, dell'aperitivo ordinato.

**4 Non vengono presi in considerazione i mix di superalcolici che invece vanno per la maggiore tra i giovani, né si tengono conto delle singole componenti dei cocktail superalcolici come la caipiroska, la caipirinha, il mojito, dove lo zucchero contribuisce in modo notevole a innalzare la gradazione alcolica della bevanda.**



### UOMINI A STOMACO VUOTO

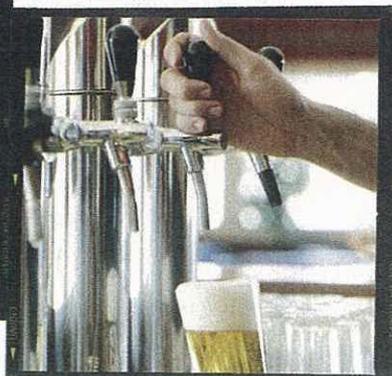
BEVANDA	Gradazione alcolica (Volume %)	Peso 55 Kg	Peso 65 Kg	Peso 70 Kg	Peso 75 Kg	Peso 80 Kg	Peso 90 Kg
Birra analcolica	0.5	0.04	0.03	0.03	0.01	0.01	0.01
Birra leggera	3.5	0.25	0.21	0.19	0.18	0.17	0.15
Birra normale	5	0.35	0.30	0.28	0.26	0.24	0.22
Birra speciale	8	0.56	0.48	0.44	0.41	0.39	0.35
Birra doppio malto	10	0.71	0.60	0.55	0.52	0.49	0.43
Vino	12	0.32	0.27	0.25	0.24	0.22	0.20
Vini liquorosi-aperitivi	18	0.31	0.26	0.24	0.23	0.21	0.19
Digestivi	25	0.20	0.17	0.16	0.15	0.15	0.12
Digestivi	30	0.24	0.21	0.19	0.18	0.18	0.15
Superalcolici	35	0.28	0.24	0.22	0.21	0.19	0.17
Superalcolici	45	0.36	0.31	0.29	0.27	0.25	0.22
Superalcolici	60	0.48	0.41	0.38	0.36	0.33	0.30
Champagne-spumanti	11	0.24	0.19	0.18	0.17	0.16	0.14
Cocktail	2.8	0.08	0.06	0.06	0.06	0.05	0.05
Cocktail	5	0.15	0.13	0.12	0.11	0.10	0.09

(grammi di alcol per litro di sangue dopo aver bevuto una bevanda alcolica)

### UOMINI A STOMACO PIENO

BEVANDA	Gradazione alcolica (Volume %)	Peso 55 Kg	Peso 65 Kg	Peso 70 Kg	Peso 75 Kg	Peso 80 Kg	Peso 90 Kg
Birra analcolica	0.5	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01
Birra leggera	3.5	0.14	0.12	0.11	0.10	0.10	0.09
Birra normale	5	0.20	0.17	0.16	0.15	0.14	0.12
Birra speciale	8	0.33	0.28	0.26	0.24	0.22	0.20
Birra doppio malto	10	0.41	0.34	0.32	0.30	0.28	0.25
Vino	12	0.18	0.16	0.15	0.14	0.13	0.11
Vini liquorosi-aperitivi	18	0.18	0.15	0.14	0.13	0.12	0.11
Digestivi	25	0.12	0.10	0.10	0.09	0.08	0.08
Digestivi	30	0.15	0.13	0.12	0.11	0.10	0.09
Superalcolici	35	0.17	0.15	0.14	0.13	0.12	0.11
Superalcolici	45	0.22	0.19	0.17	0.16	0.15	0.14
Superalcolici	60	0.30	0.25	0.23	0.22	0.20	0.18
Champagne-spumanti	11	0.14	0.11	0.11	0.10	0.09	0.08
Cocktail	2.8	0.05	0.04	0.04	0.03	0.03	0.03
Cocktail	5	0.09	0.08	0.07	0.07	0.06	0.06

(grammi di alcol per litro di sangue dopo aver bevuto una bevanda alcolica)





## VANNO ESPOSTE SOLO IN PUB E DISCOTECHE

Ad avere l'obbligo di esporre le tabelle sono i locali di intrattenimento e dove si somministrano alcolici, per esempio pub e discoteche.

■ Spetta ai titolari o ai gestori appendere le tabelle all'entrata, all'interno e all'uscita del locale in un punto ben visibile e accessibile, e in un formato facilmente leggibile (tipo poster), assicurandosi che anche il personale del locale sia informato circa il loro contenuto, uso e scopo, in modo da poter aiutare i clienti che chiedono spiegazioni.

■ Da parte loro i gestori, pur adeguandosi a questo decreto, ritengono che sia una misura inefficace per evitare che un giovane si metta alla guida dopo una serata in compagnia, bevendo. Ritengono le tabelle caotiche e a rischio di creare confusione, di scarsa utilità quando alcune bevande vengono somministrate in dosaggi non previsti, come nel caso della birra alla spina, non complete perché non entrano nel dettaglio dei cocktail, bevande assai richieste, ma per cui il superalcolico viene usato in quantitativi diversi e difficilmente calcolabili da parte del consumatore.



### I SINTOMI IN BASE AI LIVELLI DI ALCOL

Concentrazione di alcol nel sangue (g/l)	Sensazioni più frequenti	Effetti progressivi e abilità compromesse
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 della capacità di vigilanza, attenzione e controllo; riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi; riduzione della visione laterale; vomito
<b>0.5 g/l Limite legale del tasso alcolemico per la guida</b>		
0.5 - 0.8	Cambiamenti dell'umore; nausea e sonnolenza; stato di eccitazione emotiva	Riduzione della capacità di giudizio; riduzione della capacità di individuare gli oggetti in movimento e della visione laterale; riflessi alterati; alterazioni della 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 e 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

## Il 74% degli over 16 beve troppo

In base ai dati del progetto "Il Pilota" dell'Osservatorio nazionale alcol dell'Istituto superiore di sanità (Iss) in collaborazione con la Società italiana di alcoologia, a bere alcolici è il 74% dei giovani dai 16 anni in su: il 46.87% sono maschi, il 30.6%

sono femmine.

■ Il sabato sera ogni ragazzo consuma 4 bicchieri di alcolici, di cui 1.5 di un aperitivo alcolico, 1.5 di birra e 1 di superalcolico. Le ragazze bevono circa 3 bicchieri: 1.2 di aperitivo alcolico, 1.1 di birra e 0.7 di superalcolico.

■ Il 58.7% dei ragazzi conosce il limite di alcolemia da non superare per guidare. Ben il 20% di loro, però, non sa quanto si possa bere senza il rischio di sanzioni: solo 1 ragazzo su 3 sa che 0.5 g/litro si può raggiungere con 2-3 bicchieri.

## L'ESPERTA

"L'obiettivo di molti giovani è proprio quello di ubriacarsi"

Abbiamo chiesto alla dottoressa **Simona Anav**, responsabile del coordinamento delle attività dell'Osservatorio permanente sui giovani e alcol, che ha sede a Roma, un parere su questa iniziativa del ministero del Welfare.

«Molte persone non sono informate correttamente sugli effetti dell'alcol e sul tasso alcolemico che si raggiunge dopo averne bevuto una certa quantità a stomaco pieno o vuoto. I consumatori vanno distinti in due gruppi: quelli che, e in genere sono i giovani con più 30 anni, abusano occasionalmente e che non sanno che, per esempio, con tre birre possono oltrepassare il limite legale di alcolemia. Poi ci sono i più giovani, e sono la maggioranza, che bevono consapevolmente: vogliono bere perché così cercano lo sballo. Eccedono con l'alcol non perché non sanno e non sono informati, ma perché è nelle loro intenzioni farlo. Pertanto se secondo il legislatore conoscere il proprio tasso

alcolemico dovrebbe dissuadere dal bere ulteriormente e dal mettersi alla guida, in molti di questi giovani la consapevolezza di certi dati provoca l'effetto opposto. Togliere loro l'alcol o convincerli a non bere paventandogli rischi e pericoli per la salute non è la soluzione al problema. Non li spaventano i rischi per la salute a lungo termine. A 16 anni la ragazza si allarma più per la cellulite che può derivare da un consumo eccessivo di alcol che per il rischio di cirrosi a 50 anni; a 18 fa più paura il rischio di poter essere messi in carcere per avere investito un pedone sotto gli effetti dell'alcol che il pericolo di incorrere in futuro in un tumore al fegato. Il problema dell'abitudine all'alcol in eccesso tra i più giovani può essere affrontato solo andando a ricercare e a capire per quale motivo tanti ragazzi preferiscono sballare con l'alcol, passare le serate vomitando e stando male fino a perdere sistematicamente ogni forma di controllo di sé».

Servizio di Stefania Parisotto.