



ASAPS

Associazione
Sostenitori
Amici
Polizia
Stradale

Non bere più del tuo motore

Un contributo di conoscenza e informazione sui rischi dell'alcol per chi guida

Edizione 2015



Con questa semplice scheda aggiornata, l'ASAPS torna sui rischi, ancora molto sottovalutati dell'alcol alla guida.

Un recente studio pubblicato su Scientific Reports, magazine che fa parte del gruppo editoriale di Nature, rivela che l'alcol è il primo fattore di rischio.

I ricercatori hanno paragonato il rischio di morte causato da una serie di sostanze stupefacenti: hanno scoperto che l'alcol rappresenta la sostanza più mortale, seguita dall'eroina e dalla cocaina. Ovviamente il rischio riguarda da vicino anche la guida dei veicoli.

Eppure in Italia dal 2009 l'Istat, nel suo report annuale sugli incidenti stradali, non raccoglie più i dati della sinistrosità alcol - narco collegata.

La conoscenza puntuale della guida in stato di ebbrezza (da alcool o droghe) e del suo impatto sull'incidentalità stradale costituisce un presupposto per la gestione efficace della sicurezza stradale.

I governi di quasi tutti i Paesi (il 53% dei 179 Paesi esaminati dall'OMS, quota che sale al 77% per i 43 Paesi più ricchi) dispongono di statistiche più o meno dettagliate che descrivono le caratteristiche socio demografiche, le scelte di mobilità e la distribuzione nel tempo (orari e giorni) e nello spazio (tratte della rete stradale) dei conducenti in stato di ebbrezza e degli incidenti correlati a stato di ebbrezza alcoolica o da droghe del conducente.

L'Italia è uno dei pochissimi Paesi ricchi che non rendono disponibili dati sugli incidenti correlati alla guida in stato di ebbrezza. Non si tratta di una mancanza di informazioni quanto di una reticenza alla diffusione di dati che:

- a) sono previsti dalla scheda di rilevazione predisposta dall'Istat;
- b) vengono raccolti e inseriti nella scheda dalle forze di polizia;
- c) da anni non sono resi noti perché ritenuti inattendibili.

È una scelta difficilmente comprensibile. *"(Maurizio Coppo - da il Centauro n. 181, gennaio 2015)"*.

Ecco che con questo lavoro, che non ha certo pretese scientifiche, vogliamo contribuire alla divulgazione dei rischi quelli più semplici, ma più infidi, quelli più frequenti e drammatici dell'alcol per chi è alla guida.

Giordano Biserni
Presidente ASAPS



Alcol in cifre

•Nel 2013 il 63,9% della popolazione di età superiore a 11 anni ha consumato almeno una bevanda alcolica nell'anno

•Tra il 2003 ed il 2013 la percentuale dei consumatori giornalieri di bevande alcoliche scende dal 31% al 22,7%

•Aumenta invece la quota dei consumatori occasionali (dal 37,6% al 41,2%)

•Aumentano anche i consumatori fuori pasto (dal 24,8% al 25,8%)

•Il 51,6% di questa popolazione beve vino, il 45,3% birra, il 39,9% amari, liquori o altri alcolici

•I comportamenti a rischio (consumo giornaliero non moderato, binge-drinking, consumo in età compresa tra 11 e 15 anni) hanno riguardato 7.144.000 persone

•Nel 2013 vi è stata una riduzione di condotte di binge-drinking tra le donne (passano dal 3,1 al 2,5%)

•Comportamenti a rischio più frequenti si osservano tra persone di età > 65 anni (38,6% degli uomini e 8,9% delle donne), tra i giovani di 18-24 anni (23% dei maschi e 8,6% delle donne) e tra gli adolescenti di 11-17 anni (11,7% e 8,5%)

•Nel Nord-Est il 26,3% della popolazione ha avuto almeno un comportamento a rischio nel corso del 2012

•Il 14% ha esercitato binge-drinking

•Il binge-drinking è assai frequente tra i fumatori (36,9% nei maschi, 15,6% nelle femmine)

•Così pure il consumo fuori pasto

>Tra i 44 ed i 64 anni si beve maggiormente vino

>Tra i 25 ed i 44 anni si preferiscono birra ed aperitivi

>Tra i 18 ed i 24 anni le ragazze bevono superalcolici più dei maschi

>Nelle età di limite vengono consumati meno birra e meno amari

>In 10 anni (2002-2012) tra gli adulti in età compresa tra i 44 ed i 64 anni e negli over-64 aumenta il numero dei consumatori occasionali e tra le donne delle bevitrice fuori pasto

>In 1 anno aumenta del 2% il numero dei consumatori occasionali

•65.630 gli alcolisti in carico ai servizi pubblici



- Nel 2008 il 37% della mortalità maschile per incidente stradale è alcol-correlata
- Nel 2008 17.661 sono i morti dovuti ad uso dannoso dell'alcol di cui 11.254 maschi e 6.407 femmine (3,8% della mortalità maschile e 2,1% della mortalità femminile)
- Cirrosi, incidenti stradali, incidenti casuali, epatocarcinoma, violenze, cancro dell'esofago, cardiopatia ipertensiva, stroke, suicidi le cause più frequenti

**TABELLA 1 - QUANTITÀ DI ALCOL E
APPORTO CALORICO DI ALCUNE BEVANDE ALCOLICHE**

Bevanda alcolica	Misura standard	Quantità (ml)	Contenuto di alcol (g)	Apporto calorico (kcal)	Unità alcoliche (U.A.)
Vino da pasto (12 gradi)	1 bicchiere	125	12	84	1
Vino da pasto (11 gradi)	1 bicchiere	125	11	77	0.9
Vino da pasto (13,5 gradi)	1 bicchiere	125	13	91	1.1
Birra normale (4,5 gradi)	1 lattina	330	12	100	1
Birra doppio malto (8 gradi)	1 boccale	200	12	170	1
Vermouth dolce (16 gradi)	1 bicchierino	75	10	113	0.8
Vermouth secco (19 gradi)	1 bicchierino	75	10	82	0.8
Porto, aperitivi (20 gradi)	1 bicchierino	75	12	115	1
Brandy, Cognac, Grappa, Rhum, Vodka, Whisky (40 gradi)	1 bicchierino	40	13	94	1.1

Produzione e consumi

- Nel 2010 produciamo 47 milioni di ettolitri di vino
- Nel 2011 produciamo 40,3 milioni di ettolitri (-14%)
- Nel 2013 produciamo 53,6 milioni di ettolitri
- Nel 2010 i consumi sono nuovamente in calo (43 litri pro-capite, 55 litri nel 1995)
- Nel 2012 i consumi si attestano su 37,5 litri pro-capite
- Nel 2013 i consumi si attestano a 37 litri pro capite
- Nel 2008 in Piemonte 12.000 soci di un consorzio vitivinicolo chiedono la "rottamazione" di oltre 200.000 ettolitri di vino di precedenti vendemmie
- In Puglia si chiederà la riduzione dell'aliquota (IVA) al 4%
- Il 42% degli italiani che va a mangiare fuori nel week-end o nelle feste ordina birra
- Il 43,7% sostiene che la birra si adatta perfettamente alla nostra cucina tradizionale
- 2 giovani su 3 amano i locali in cui vi è una carta delle birre
- In Italia vi è un exploit dei microbirrifici mentre In Inghilterra nel 2008 si sono consumate, nei pub, 1.800.000 pinte di birra in meno
- Al ristorante il 20,6% degli italiani ordina birra contro il 18% che chiede vino
- La percentuale degli italiani che apprezza la birra sale al 58,5%
- Nell'ultimo anno la percentuale dei consumatori giornalieri di birra è salita dal 4,4% al 7,6%
- I bevitori saltuari dal 24,6 al 26,3%
- I consumatori di birra nei pasti fuori casa in un anno raddoppiano
- Gli italiani che consumano birra fuori pasto passano dall'8,7% all'11,3%
- 7 su 10 offrono birra in casa agli amici (1 in più rispetto alla precedente rilevazione)
- Luoghi di consumo: pub (55,6%), bar (36,6%),
• Feste in casa di amici (19%)
• Al posto dell'aperitivo: 22,9% (+44%)
- In Italia si producono 13 milioni di ettolitri di birra. 2 milioni sono esportati
- L'importo si incrementa dell'8,39% (53% dalla Germania)
- Si consumano 28,6 litri pro-capite
- 144.000 posti di lavoro
- 4 miliardi di euro per le finanze dello Stato

**Dott. Giovanni Greco
Sert Ravenna**



DOMANDE E RISPOSTE SUI RISCHI DELL'ALCOL ALLA GUIDA

A cura del dottor Luciano Schiazza

© Quattroruote, Editoriale Domus

È vero che bevendo un bicchiere di vino o una lattina di birra non si rischia la patente se la polizia ci ferma per la prova del palloncino?

Teoricamente sì, ma alla determinazione del tasso alcolico nel sangue di una persona concorrono vari fattori individuali per cui il consiglio è rinunciare a bere se ci si deve mettere alla guida di un autoveicolo.

Quanto tempo occorre per eliminare l'alcol introdotto con un bicchiere di vino?

In media da una a due ore. Per due bicchieri almeno due ore, per tre bicchieri non meno di tre ore. Lo stesso discorso vale per le altre bevande alcoliche riferite come unità alcolica.

È vero che bere alcolici a digiuno è diverso dal bere durante o dopo i pasti?

È vero. L'alcolemia raggiunge più velocemente il livello massimo se la bevanda alcolica è assunta a digiuno (dopo circa mezz'ora dall'assunzione). Se assunta durante i pasti lo stesso livello viene raggiunto più lentamente (circa un'ora) e più a lungo si mantiene tale valore perché l'eliminazione è più lenta.



C'è differenza tra bere un bicchiere di whisky o una lattina di birra?

Vi può essere un assorbimento più lento dell'alcol contenuto nella lattina di birra (330 ml) rispetto a quello del bicchiere di whisky (40 ml). Il livello di alcolemia però è pressoché lo stesso.

Come si calcola la quantità di alcol assunta con una bevanda alcolica?

Si moltiplicano i ml della bevanda alcolica per il grado alcolico per 0,80 (densità dell'alcol) e si divide il tutto per 100. Facciamo alcuni esempi, partendo dai ml che di solito vengono assunti per tipo di bevanda alcolica: per il vino il classico bicchiere contiene 125 ml, il bicchierino di superalcolico 40 ml, una lattina di birra 330 ml, un bicchiere di aperitivo 80 ml.

Calcoliamo:

- bicchiere di vino: $125 \times 12^\circ \times 0,80 : 100 = 12$ grammi di alcool
- lattina di birra: $330 \times 4,5^\circ \times 0,80 : 100 = 11,88$, arrotondato ad 12 grammi di alcool
- bicchierino di superalcolico: $40 \times 36 \times 0,80 : 100 = 11,52$, arrotondato a 12 grammi di alcool
- aperitivo alcolico: $80 \times 18^\circ \times 0,80 : 100 = 11,52$, arrotondato a 12 grammi di alcol.

Come si vede, anche se la quantità cambia, il contenuto alcolico è uguale per i quattro tipi di alcolici. Ciò ha portato a definire "unità alcolica" quella quantità di bevanda, di vario genere e gradazione alcolica, avente la stessa quantità di alcol.

Avremo pertanto:

- 1 lattina di birra normale (330 ml) con gradazione alcolica di $3-5^\circ = 1$ unità alcolica
- 1 bicchiere standard di vino (125 ml) con gradazione alcolica di $10-13^\circ = 1$ unità alcolica
- 1 bicchiere di aperitivo (80 ml) con gradazione di $18-20^\circ = 1$ unità alcolica
- 1 bicchierino (40 ml) di superalcolico con gradazione di $36-40^\circ = 1$ unità alcolica.

Tutto ciò per facilitare il calcolo di quanto si potrebbe bere per rimanere (fermo restando le variabili individuali, lo stato di salute, l'assunzione a digiuno o assieme ai pasti) entro la soglia di legge di 0,5%.

Riferendoci quindi all'unità alcolica.

0,2 verrebbe raggiunta sia dall'uomo sia dalla donna assumendo 1 unità alcolica 0,3/0,4 con l'assunzione di 2 unità alcoliche per l'uomo e 1,5 per la donna 0,5 con l'assunzione di 3 unità alcoliche per l'uomo e 2 unità alcoliche per la donna.

Quali sono i problemi che l'assunzione di bevande alcoliche causano alla guida di un veicolo e quali sono le conseguenze?

L'alcol influenza vari aspetti della guida.

Per esempio:

- la vista, si vede meno di notte ed è più facile rimanere abbagliati. Inoltre diminuisce la visione laterale: è come se si guidasse in un tunnel che ci impedisce di vedere ciò che avviene di lato;
- i riflessi, sono rallentati;
- la concentrazione, è ridotta;
- i tempi di reazione, si allungano e il coordinamento dei movimenti è compromesso;
- capacità di giudizio, si sopravvalutano le proprie capacità e ci si sente particolarmente sicuri.

Le conseguenze sono:

- sorpassi e manovre azzardate perché la persona ubriaca non sa valutare le distanze, la velocità, gli ingombri, le traiettorie;
- tendenza ad occupare il centro della strada perché la visione a tunnel limita la capacità visiva laterale, con il rischio quindi di oltrepassare la mezzera e provocare incidenti con chi viene dal senso opposto;
- scarso senso del pericolo, a causa della ridotta capacità di concentrazione che porterà ad accorgersi in ritardo delle situazioni negative con conseguente facilità all'incidente a causa anche dell'allungamento dei tempi di reazione;
- le manovre vengono eseguite in maniera più brusca perché diventa difficile coordinare i vari movimenti. Si rimane più facilmente abbagliati dai fari della auto che giungono in senso contrario al nostro senso di marcia, con il rischio di rimanere accecati per un attimo e perdere il controllo dell'auto;
- il clacson viene avvertito in ritardo e in maniera tale da non permettere quel riflesso istintivo che può salvare se stessi e gli altri;
- i segnali sulla strada sono percepiti malamente;
- è più difficile guardare lo specchietto retrovisore e valutare le manovre di sorpasso a causa della riduzione del campo visivo laterale; Insomma il comportamento dell'ubriaco alla guida dell'auto è inadeguato, pericoloso, imprevedibile.

Perché il limite legale alcolico per mettersi alla guida è fissato in 0,5 grammi di alcol per litro di sangue e non, ad esempio, in 0,4 o 0,2?

Conoscendo gli effetti dell'alcol sulle attività

psicomotorie e psicosensoriali dell'uomo, avrebbe senso negare l'alcol a chi si mette al volante. Infatti già con valori di 0,2 grammi/litro il guidatore tende a guidare in modo più imprudente a causa della riduzione della percezione del rischio. I riflessi incominciano ad essere alterati con difficoltà a prestare attenzione contemporaneamente a più fonti di informazione.

A 0,4 grammi/litro i problemi diventano più seri in quanto la vista si altera e i segnali stradali vengono percepiti con difficoltà, la soglia di vigilanza è rallentata come pure l'elaborazione mentale. Diventa difficile coordinare le percezioni con i movimenti. I movimenti e le manovre sono eseguiti in maniera brusca.

A 0,5 grammi/litro la visione laterale si riduce ulteriormente, con difficoltà a guardare nello specchio retrovisore (sia l'interno sia l'esterno) e ad affrontare un sorpasso con la certezza di scorgere un eventuale altro autoveicolo già in corsia di sorpasso.

Si riduce del 30-40% la percezione degli stimoli sonori e luminosi con la conseguenza di non reagire prontamente ad eventuali segnalazioni di pericolo: si rischia di non sentire o sentire in ritardo l'avviso di un clacson o di venire abbagliati dai fari di un'auto che viaggia in senso contrario con accecamento temporaneo. "Quando al sabato sera bevo qualche lattina di birra, mi sento più

allegro, mi sembra di essere più bravo a guidare. Perché rinunciare? E poi prima di guidare bevo anche due caffè, perché mi hanno detto che il caffè aiuta a eliminare più in fretta l'alcool". È un modo di ragionare corretto?

Assolutamente no. Quella apparente sensazione di benessere (se l'alcol è assunto in piccole dosi) è uno degli effetti che l'alcol determina sul nostro cervello ed è spesso la spinta a non rinunciare a bere. All'euforia segue però la sonnolenza quando ad alcolico segue alcolico. E le conseguenze sono una errata percezione della realtà che porta a guidare in maniera rischiosa e a sottovalutare i pericoli per sé e per gli altri. Inoltre bere del caffè non aiuta a diventare sobri. E neanche una doccia fredda.

Sfatiamo altri luoghi comuni, per esempio che l'alcol aiuta la digestione (è vero il contrario, la rallenta), che l'alcol dà forza (dà invece sedazione), che l'alcol aumenta i riflessi (anzi, sono rallentati), che l'alcol dà sicurezza (è una falsa impressione dettata dalla progressiva perdita di controllo del proprio comportamento).

È pericoloso associare farmaci e alcol? Certamente, e imprevedibili sono gli effetti, poiché ogni individuo può avere un modo proprio di rispondere non solo al farmaco ma anche all'alcol. Molti farmaci tranquillanti e ansiolitici, antistaminici (soprattutto quelli di vecchia gene-



razione, desclorfeniramina, corfeniramina), antidepressivi, analgesici, farmaci contro il mal d'auto, farmaci usati contro i disturbi gastrointestinali di origine nervosa, che contengono ansiolitici, possono provocare sonnolenza riducendo la capacità di concentrazione, alterano i riflessi allungando i tempi di reazione, influenzano negativamente la valutazione della distanza e della velocità.

L'associazione con l'alcol accentua questi effetti. Naturalmente il discorso non va generalizzato perché ogni individuo ha un proprio modo di rispondere in ragione non solo al farmaco ma anche alle condizioni psicosiche al momento dell'assunzione ed alla dose ingerita.

**Ecco come cambiano gli effetti dell'alcol
a seconda della quantità ingerita**

		alcoemia (mg./100 ml.)
Cresce la tendenza a guidare in modo rischioso, i riflessi vengono leggermente disturbati	20	 <p>di 70 Kg. 2/3 bicchieri</p>  <p>=3 unità</p>
La manovra frenante diventa più brusca e inadeguata	30	
Si riduce l'elaborazione mentale delle percezioni sensoriali	40	
Si riduce la facoltà visiva laterale i segnali stradali vengono scorti a fatica	50	 <p>di 55 Kg. 1/2 bicchieri</p>  <p>=2 unità</p>
Sale la possibilità di commettere errori di guida abbastanza gravi	60	
I tempi di reazione subiscono un forte prolungamento	70	
Si aggravano i sintomi precedenti. E' compromessa la capacità di valutazione delle distanze, calano l'attenzione e la sensibilità alla luce rossa	80	
La capacità di adattamento all'oscurità diminuisce: è fortemente compromessa la valutazione degli ingombri stradali, della posizione del veicolo, della velocità e dei movimenti di guida	90	
Diventa assolutamente inadeguato il livello della capacità visiva e di attenzione, i tempi di reazione sono disastrosi. Lo stato di ebbrezza si fa palesemente visibile a chi controlla	100	

Quanto alcol c'è nel tuo bicchiere?

		UNITA'	GRADAZIONE ALCOLICA
BIRRE NORMALI	1 BOCCALE PICCOLO	1	3,0°-3,5°
	1 BOCCALE GRANDE	1 1/2	3,0°-3,5°
BIRRE ESTERE	1 BOCCALE PICCOLO	1 1/2	3,6°-4,5°
	1 BOCCALE GRANDE	2	3,6°-4,5°
SUPER ALCOLICI	1 MISURA STANDARD (40)	1 1/2	38°
	1 BOTTIGLIA	30	38°
VINO	1 bicchiere standard (130 ml)	1 1/2	12°
	1 bottiglia (750 ml)	8 1/2	12°
	1 litro	11	12°

Un bicchiere di vino, un boccale di birra, un bicchierino di superalcolico si considera che contengano la stessa quantità di alcol (1 1/2 unità alcolica)

Le variabili per una guida sicura

Una guida sicura implica il concorso di molte variabili ed il rispetto delle norme del codice della strada: l'uso delle cinture di sicurezza, il rispetto dei limiti di velocità e delle distanze di sicurezza, il controllo periodico e puntuale delle condizioni tecniche del veicolo, ma soprattutto la piena efficienza delle condizioni psicofisiche. Uno dei principali fattori che incide sulle condizioni psicofisiche e principalmente sull'efficienza delle prestazioni durante la guida di veicoli è l'assunzione di bevande alcoliche. Per questo è necessario conoscere la quantità di alcol contenuta nel proprio bicchiere, posto che ogni bevanda contiene una differente gradazione alcolica in relazione alla quantità di alcol.

I danni da alcol con riferimento alla guida dei veicoli

Problemi alla vista

L'alcol agisce negativamente sulla corretta capacità visiva; può distorcere la percezione dell'ambiente circostante e, di notte, la percezione si riduce di oltre il 25%. Incide sulla visione laterale, determinando un rallentamento della percezione dei veicoli provenienti dalla destra o dalla sinistra.

Problemi alla concentrazione

Tra i sintomi negativi, l'alcol provoca sonnolenza e, di conseguenza, l'attenzione si riduce notevolmente.

Le conseguenze sui tempi di reazione

La coordinazione dei movimenti viene molto compromessa nel soggetto ebbro e i tempi di reazione si allungano dal 10 al 30%; anche il coordinamento di una o più azioni congiunte risente degli effetti dell'alcol.

Contrazione della capacità di giudizio

Il soggetto ebbro si sente sicuro, euforico al punto di sopravvalutare le proprie capacità, tanto da affrontare rischi che da sobrio non avrebbe mai affrontato.



Alcol e Guida: come si può superare il limite di legge

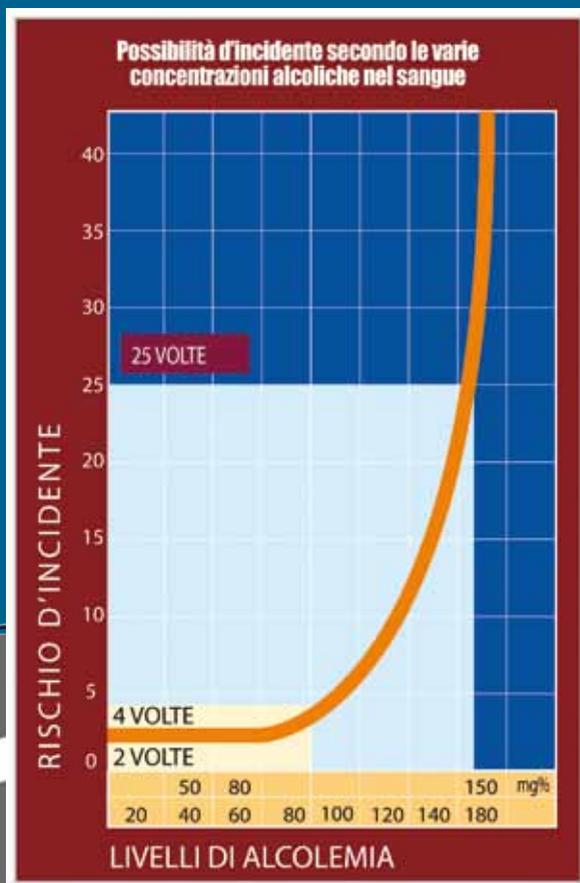
Con questo termine si intende la concentrazione di alcol nel sangue.

Essa si misura con il numero di milligrammi presenti in 100 millilitri di sangue. E' un valore fondamentale poiché ad ogni suo incremento corrisponde una flessione dell'efficienza psicofisica, che si può realizzare anche assumendo quantità minime di bevande alcoliche e quantità uguali possono produrre effetti diversi a seconda del consumatore. Il limite massimo di concentrazione alcolica nel sangue ammesso per porsi alla guida di veicoli senza incorrere in sanzioni amministrative e penali, è attualmente di 0,5 g/l, cioè una concentrazione di alcol di 50 milligrammi per ogni 100 millilitri di sangue. Nonostante i molti studi sull'argomento, non esiste una ricetta certa per sapere quanto si può bere per non superare questo limite.

Molti sono i fattori che incidono: l'età, il peso, il sesso, il tipo di metabolismo, ciò che si è mangiato e la qualità delle bevande assunte.

Questi fattori variano da soggetto a soggetto e in alcuni individui è possibile che il limite massimo ammesso di 0,5 g/l sia superato, pur con molta approssimazione e in una persona di 60 kg, a digiuno, bevendo 2 bicchierini da bar (circa 75 ml) di whisky, grappa, rum o amari; o 2 bicchieri da cucina (400 ml circa) di vino a media gradazione o di aperitivo; o con poco più di un boccale "grande" di birra (1300 ml). Ma è possibile affermare che la integrità psicofisica può essere influenzata anche solo dall'assunzione di poco più di un bicchiere di vino.

Rimane però il divieto di assunzione di alcolici per i conducenti di età inferiore a 21 anni e per i neopatentati nei primi 3 anni di patente cat. B e per i conducenti professionali di trasporto di persone e cose.



Non bere più del tuo motore

I tempi degli effetti dell'alcol

Nella fase successiva all'assunzione di una bevanda alcolica si determina:

a) una prima fase in cui l'alcolemia si incrementa, fino a mezz'ora dopo, se l'assunzione è avvenuta a digiuno; se avviene in concomitanza di un pasto, occorre 1 ora. L'alcolemia raggiunge livelli comunque inferiori - circa 1/3 - se l'assunzione avviene contestualmente a un pasto rispetto ad un'assunzione a stomaco vuoto. I valori dell'alcolemia sono ritardati da alimenti grassi e dagli zuccheri. Una maggiore concentrazione si rileva allorché sia stato ingerito dell'altro alcol quando la dose precedente non è stata ancora smaltita.

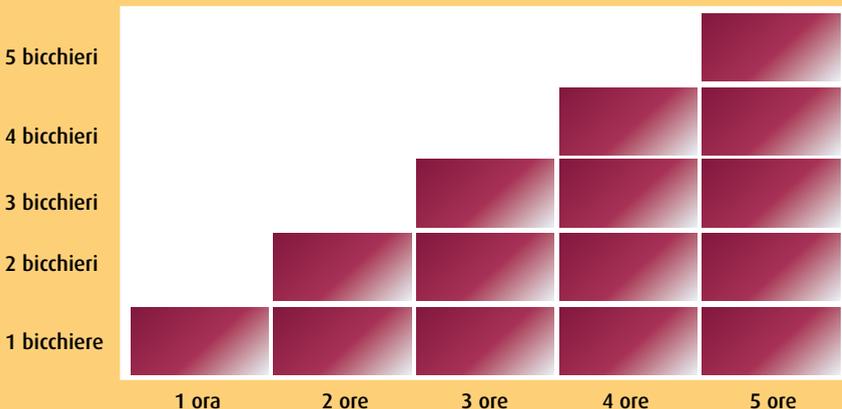
Uno spuntino, o la pausa per il pranzo, ricevimenti, riunioni di lavoro, eventi sportivi o concerti possono costituire, durante la giornata, occasioni per assumere bevande alcoliche.

b) una fase in cui l'alcolemia decrementa, ma il tempo necessario alla sua eliminazione è correlato alla quantità di alcol assunto.

I tempi di rimozione dell'alcol variano anche da soggetto a soggetto, ma diversamente da quanto si ritiene, né una doccia fredda, né il caffè, né il freddo, né lo sforzo fisico accelerano il processo di eliminazione degli effetti. Neppure i lavori pesanti eliminano più celermente l'alcol rispetto a lavori più sedentari.

Quanto tempo si deve far passare prima di guidare?

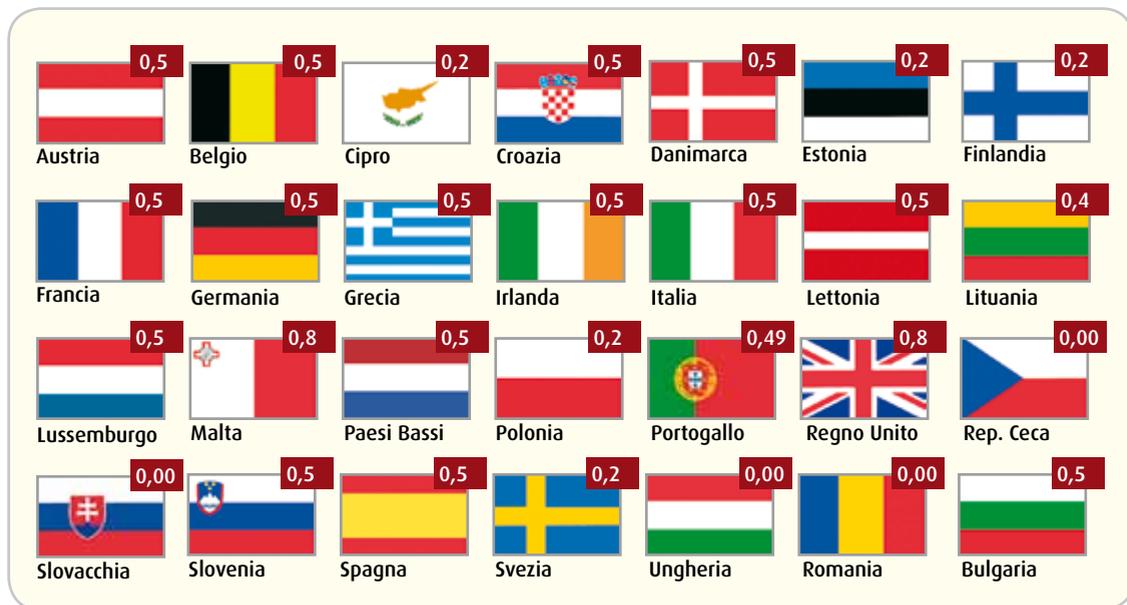
Indicazioni sul tempo che occorre perchè l'alcol sia eliminato dal corpo a seconda della quantità assunta



Chi deve guidare dovrebbe prudentemente aspettare questo numero di ore prima di mettersi al volante

Livello di alcoemia in vigore all'estero

Stati membri dell'Unione Europea



Paesi candidati



Altri Paesi Europei



La miscela: droghe, farmaci e alcol

L'efficienza psico-fisica non risulta compromessa dalla sola assunzione di bevande alcoliche; essa risente in modo preponderante, e quindi aumentano gli effetti deleteri, quando l'uso di bevande alcoliche è accompagnato dal contestuale ingerimento di farmaci o, peggio ancora, di droghe.

Anche determinati farmaci, assunti in concorso con l'alcol, ampliano gli effetti di perdita della lucidità alla guida, spesso in modo del tutto imprevedibile.

Cosa non si deve miscelare

Tranquillanti e alcol: questi due elementi, depressori del sistema nervoso centrale, concorrono a rallentare la respirazione, i riflessi e le pulsazioni.

Marijuana e alcol: la combinazione produce un rallentamento dei riflessi e aumenta gli effetti delle due sostanze.

Antistaminici e alcol: il connubio determina la dilatazione degli effetti dell'alcol.

Oppiacei e alcol: (morfina, eroina, ecc.): sostanze che riducono notevolmente i riflessi e l'attenzione. La miscela risulta ancor più "esplosiva" quando l'alcol è accompagnato dall'uso di sostanze stupefacenti o di psicofarmaci, che influiscono con maggiore incidenza sulla capacità di guida dei veicoli, e ciò accade più spesso di quel che si pensi, specie nei fine settimana.

Tranquillanti, ad esempio, prescritti per attenuare gli effetti della tensione e dell'ansia, possono:

- diminuire i riflessi e l'attività cerebrale
- rendere difficoltosa la coordinazione fra avvistamento e azioni manuali
- appannare la capacità decisoria e quella di giudizio.

Chi ne fa uso a scopo terapeutico dovrebbe tenerne conto.



ora

Stimolanti, come le anfetamine, la cocaina, sono droghe che solo per un breve tempo determinano un aumento dell'attenzione, poi possono causare:

- nervosismo
- decremento della concentrazione
- difficoltà della percezione oculare
- capogiri.

Antistaminici, invece, sono presenti nei preparati antiallergici, nei decongestionanti e nei farmaci contro la tosse e possono produrre sonnolenza.

Anche gli **Antidolorifici** concorrono a procurare una sensazione di stordimento, per la presenza della codeina, con conseguenza facilmente immaginabili per chi si trova alla guida.

Non vanno assolutamente d'accordo

alcol e tranquillanti	queste sostanze sono entrambe depressori del sistema nervoso centrale, rallentano la respirazione, le pulsazioni, i riflessi.
alcol e marijuana	l'uso combinato di alcol e marijuana potenzia già gli effetti di entrambe le sostanze e rallenta i riflessi.
alcol e antistaminici	gli effetti dell'alcol possono amplificarsi nettamente.
alcol e oppiacei	(eroina, morfina): queste sostanze riducono entrambe l'attenzione e i riflessi.



Norme CdS e modalità controlli

Art. 186

(Guida sotto l'influenza dell'alcool)

1. È vietato guidare in stato di ebbrezza in conseguenza dell'uso di bevande alcoliche.
2. Chiunque guida in stato di ebbrezza è punito, ove il fatto non costituisca più grave reato:
 - a) con la sanzione amministrativa del pagamento di una somma da euro 521,00 a euro 2.125,00, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,5 e non superiore a 0,8 grammi per litro (g/l). All'accertamento della violazione consegue la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da tre a sei mesi;
 - b) con l'ammenda da euro 800 a euro 3.200 e l'arresto fino a sei mesi, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,8 e non superiore a 1,5 grammi per litro (g/l). All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da sei mesi ad un anno;
 - c) con l'ammenda da euro 1.500 a euro 6.000, l'arresto da sei mesi ad un anno, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro (g/l). All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da uno a due anni. Se il veicolo appartiene a persona estranea al reato, la durata della sospensione della patente di guida è raddoppiata. La patente di guida è sempre revocata, ai sensi del capo II, sezione II, del titolo VI, in caso di recidiva nel biennio. Con la sentenza di condanna ovvero di applicazione della pena su richiesta delle parti, anche se è stata applicata la sospensione condizionale della pena, è sempre disposta la confisca del veicolo con il quale è stato commesso il reato, salvo che il veicolo stesso appartenga a persona estranea al reato. Ai fini del sequestro si applicano le disposizioni di cui all'articolo 224-ter.
- 2-bis. Se il conducente in stato di ebbrezza provoca un incidente stradale, le sanzioni di cui al comma 2 del presente articolo e al comma 3 dell'articolo 186-bis sono raddoppiate ed è disposto il fermo amministrativo del veicolo per centottanta giorni, salvo che il veicolo appartenga a persona estranea all'illecito. Qualora per il conducente che provochi un incidente stradale sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro (g/l), fatto salvo quanto previsto dal quinto e sesto periodo della lettera c) del comma 2 del presente articolo, la patente di guida è sempre revocata ai sensi del capo II, sezione II, del titolo VI. È fatta salva in ogni caso l'applicazione dell'articolo 222.
- 2-ter. Competente a giudicare dei reati di cui al presente articolo è il tribunale in composizione monocratica.
- 2-quater. Le disposizioni relative alle sanzioni accessorie di cui ai commi 2 e 2-bis si applicano anche in caso di applicazione della pena su richiesta delle parti.
- 2-quinquies. Salvo che non sia disposto il sequestro ai sensi del comma 2, il veicolo, qualora non possa essere guidato da altra persona idonea, può essere fatto trasportare fino al luogo indicato dall'interessato o fino alla più vicina autorimessa e lasciato in consegna al proprietario o al gestore

di essa con le normali garanzie per la custodia. Le spese per il recupero ed il trasporto sono interamente a carico del trasgressore.

2-sexies. L'ammenda prevista dal comma 2 è aumentata da un terzo alla metà quando il reato è commesso dopo le ore 22 e prima delle ore 7,00.

2-septies. Le circostanze attenuanti concorrenti con l'aggravante di cui al comma 2-sexies non possono essere ritenute equivalenti o prevalenti rispetto a questa. Le diminuzioni di pena si operano sulla quantità della stessa risultante dall'aumento conseguente alla predetta aggravante.

2-octies. Una quota pari al venti per cento dell'ammenda irrogata con la sentenza di condanna che ha ritenuto sussistente l'aggravante di cui al comma 2-sexies è destinata ad alimentare il Fondo contro l'incidentalità notturna di cui all'articolo 6-bis del decreto-legge 3 agosto 2007, n. 117, convertito, con modificazioni, dalla legge 2 ottobre 2007, n. 160, e successive modificazioni.

3. Al fine di acquisire elementi utili per motivare l'obbligo di sottoposizione agli accertamenti di cui al comma 4, gli organi di Polizia stradale di cui all'articolo 12, commi 1 e 2, secondo le direttive fornite dal Ministero dell'interno, nel rispetto della riservatezza personale e senza pregiudizio per l'integrità fisica, possono sottoporre i conducenti ad accertamenti qualitativi non invasivi o a prove, anche attraverso apparecchi portatili.

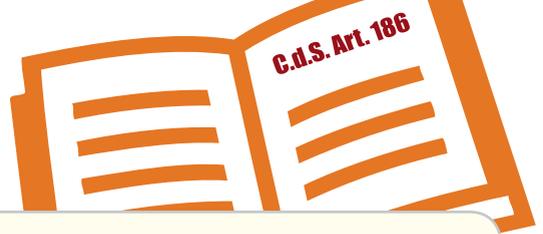
4. Quando gli accertamenti qualitativi di cui al comma 3 hanno dato esito positivo, in ogni caso d'incidente ovvero quando si abbia altrimenti motivo di ritenere che il conducente del veicolo si trovi in stato di alterazione psicofisica derivante dall'influenza dell'alcool, gli organi di Polizia stradale di cui all'articolo 12, commi 1 e 2, anche accompagnandolo presso il più vicino ufficio o comando, hanno la facoltà di effettuare l'accertamento con strumenti e procedure determinati dal regolamento.

5. Per i conducenti coinvolti in incidenti stradali e sottoposti alle cure mediche, l'accertamento del tasso alcolemico viene effettuato, su richiesta degli organi di Polizia stradale di cui all'articolo 12, commi 1 e 2, da parte delle strutture sanitarie di base o di quelle accreditate o comunque a tali fini equiparate. Le strutture sanitarie rilasciano agli organi di Polizia stradale la relativa certificazione, estesa alla prognosi delle lesioni accertate, assicurando il rispetto della riservatezza dei dati in base alle vigenti disposizioni di legge. Copia della certificazione di cui al periodo precedente deve essere tempestivamente trasmessa, a cura dell'organo di polizia che ha proceduto agli accertamenti, al prefetto del luogo della commessa violazione per gli eventuali provvedimenti di competenza. Si applicano le disposizioni del comma 5-bis dell'articolo 187.

6. Qualora dall'accertamento di cui ai commi 4 o 5 risulti un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,5 grammi per litro (g/l), l'interessato è considerato in stato di ebbrezza ai fini dell'applicazione delle sanzioni di cui al comma 2.

7. Salvo che il fatto costituisca più grave reato, in caso di rifiuto dell'accertamento di cui ai commi 3, 4 o 5, il conducente è punito con le pene di cui al comma 2, lettera c). La condanna per il reato di cui al periodo che precede comporta la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida per un periodo da sei mesi a due anni e della confisca del veicolo con le stesse modalità e procedure previste dal comma 2, lettera c), salvo che il veicolo appartenga a persona estranea alla violazione. Con l'ordinanza con la quale è disposta la sospensione della patente, il prefetto ordina che il conducente si sottoponga a visita medica secondo le disposizioni del comma 8. Se il fatto è commesso da soggetto già condannato nei due anni precedenti per il medesimo reato, è sempre disposta la sanzione amministrativa accessoria della revoca della patente di guida ai sensi del capo I, sezione II, del titolo VI.

8. Con l'ordinanza con la quale viene disposta la sospensione della patente ai sensi dei commi 2 e 2-bis, il prefetto ordina che il conducente si sottoponga a visita medica ai sensi dell'articolo 119, comma 4, che deve avvenire nel termine di sessanta giorni. Qualora il conducente non vi si sottoponga entro il termine fissato, il prefetto può disporre, in via cautelare, la sospensione della patente di guida fino all'esito della visita medica.



9. Qualora dall'accertamento di cui ai commi 4 e 5 risulti un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro, ferma restando l'applicazione delle sanzioni di cui ai commi 2 e 2-bis, il prefetto, in via cautelare, dispone la sospensione della patente fino all'esito della visita medica di cui al comma 8.

9-bis. Al di fuori dei casi previsti dal comma 2-bis del presente articolo, la pena detentiva e pecuniaria può essere sostituita, anche con il decreto penale di condanna, se non vi è opposizione da parte dell'imputato, con quella del lavoro di pubblica utilità di cui all'articolo 54 del decreto legislativo 28 agosto 2000, n. 274, secondo le modalità ivi previste e consistente nella prestazione di un'attività non retribuita a favore della collettività da svolgere, in via prioritaria, nel campo della sicurezza e dell'educazione stradale presso lo Stato, le regioni, le province, i comuni o presso enti o organizzazioni di assistenza sociale e di volontariato, o presso i centri specializzati di lotta alle dipendenze. Con il decreto penale o con la sentenza il giudice incarica l'ufficio locale di esecuzione penale ovvero gli organi di cui all'articolo 59 del decreto legislativo n. 274 del 2000 di verificare l'effettivo svolgimento del lavoro di pubblica utilità. In deroga a quanto previsto dall'articolo 54 del decreto legislativo n. 274 del 2000, il lavoro di pubblica utilità ha una durata corrispondente a quella della sanzione detentiva irrogata e della conversione della pena pecuniaria raggiungendo 250 euro ad un giorno di lavoro di pubblica utilità. In caso di svolgimento positivo del lavoro di pubblica utilità, il giudice fissa una nuova udienza e dichiara estinto il reato, dispone la riduzione alla metà della sanzione della sospensione della patente e revoca la confisca del veicolo sequestrato. La decisione è ricorribile in cassazione. Il ricorso non sospende l'esecuzione a meno che il giudice che ha emesso la decisione disponga diversamente. In caso di violazione degli obblighi connessi allo svolgimento del lavoro di pubblica utilità, il giudice che procede o il giudice dell'esecuzione, a richiesta del pubblico ministero o di ufficio, con le formalità di cui all'articolo 666 del codice di procedura penale, tenuto conto dei motivi, della entità e delle circostanze della violazione, dispone la revoca della pena sostitutiva con ripristino di quella sostituita e della sanzione amministrativa della sospensione della patente e della confisca. Il lavoro di pubblica utilità può sostituire la pena per non più di una volta.

Art. 186-bis.

(Guida sotto l'influenza dell'alcool per conducenti di età inferiore a ventuno anni, per i neo-patentati e per chi esercita professionalmente l'attività di trasporto di persone o di cose)

- 1.** È vietato guidare dopo aver assunto bevande alcoliche e sotto l'influenza di queste per:
 - a) i conducenti di età inferiore a ventuno anni e i conducenti nei primi tre anni dal conseguimento della patente di guida di categoria B;
 - b) i conducenti che esercitano l'attività di trasporto di persone, di cui agli articoli 85, 86 e 87;
 - c) i conducenti che esercitano l'attività di trasporto di cose, di cui agli articoli 88, 89 e 90;
 - d) i conducenti di autoveicoli di massa complessiva a pieno carico superiore a 3,5 t, di autoveicoli trainanti un rimorchio che comporti una massa complessiva totale a pieno carico dei due veicoli superiore a 3,5 t, di autobus e di altri autoveicoli destinati al trasporto di persone il cui numero di posti a sedere, escluso quello del conducente, è superiore a otto, nonché di autoarticolati e di autosnodati.
- 2.** I conducenti di cui al comma 1 che guidino dopo aver assunto bevande alcoliche e sotto l'influenza

za di queste sono puniti con la sanzione amministrativa del pagamento di una somma da euro 164,00 a euro 663,00, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0 (zero) e non superiore a 0,5 grammi per litro (g/l). Nel caso in cui il conducente, nelle condizioni di cui al periodo precedente, provochi un incidente, le sanzioni di cui al medesimo periodo sono raddoppiate.

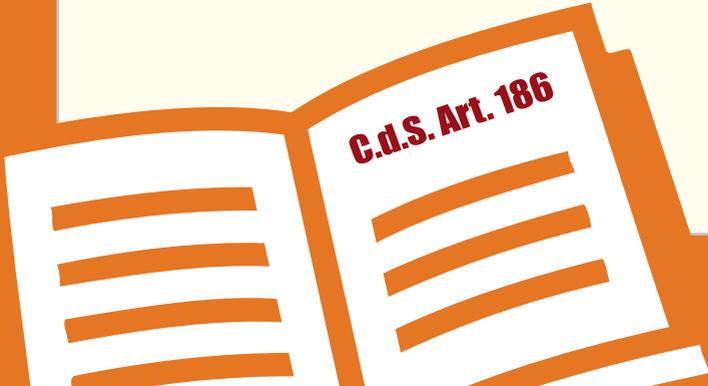
3. Per i conducenti di cui al comma 1 del presente articolo, ove incorrano negli illeciti di cui all'articolo 186, comma 2, lettera a), le sanzioni ivi previste sono aumentate di un terzo; ove incorrano negli illeciti di cui all'articolo 186, comma 2, lettere b) e c), le sanzioni ivi previste sono aumentate da un terzo alla metà.

4. Le circostanze attenuanti concorrenti con le aggravanti di cui al comma 3 non possono essere ritenute equivalenti o prevalenti rispetto a queste. Le diminuzioni di pena si operano sulla quantità della stessa risultante dall'aumento conseguente alla predetta aggravante.

5. La patente di guida è sempre revocata, ai sensi del capo II, sezione II, del titolo VI, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro (g/l) per i conducenti di cui alla lettera d) del comma 1, ovvero in caso di recidiva nel triennio per gli altri conducenti di cui al medesimo comma. È fatta salva l'applicazione delle disposizioni di cui al quinto e al sesto periodo della lettera c) del comma 2 dell'articolo 186.

6. Si applicano le disposizioni di cui ai commi da 3 a 6, 8 e 9 dell'articolo 186. Salvo che il fatto costituisca più grave reato, in caso di rifiuto dell'accertamento di cui ai commi 3, 4 o 5 dell'articolo 186, il conducente è punito con le pene previste dal comma 2, lettera c), del medesimo articolo, aumentate da un terzo alla metà. La condanna per il reato di cui al periodo precedente comporta la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida per un periodo da sei mesi a due anni e della confisca del veicolo con le stesse modalità e procedure previste dal citato articolo 186, comma 2, lettera c), salvo che il veicolo appartenga a persona estranea al reato. Se il veicolo appartiene a persona estranea al reato, la durata della sospensione della patente di guida è raddoppiata. Con l'ordinanza con la quale è disposta la sospensione della patente di guida, il prefetto ordina che il conducente si sottoponga a visita medica secondo le disposizioni del comma 8 del citato articolo 186. Se il fatto è commesso da soggetto già condannato nei due anni precedenti per il medesimo reato, è sempre disposta la sanzione amministrativa accessoria della revoca della patente di guida ai sensi del capo II, sezione II, del titolo VI.

7. Il conducente di età inferiore a diciotto anni, per il quale sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0 (zero) e non superiore a 0,5 grammi per litro (g/l), non può conseguire la patente di guida di categoria B prima del compimento del diciannovesimo anno di età. Il conducente di età inferiore a diciotto anni, per il quale sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,5 grammi per litro (g/l), non può conseguire la patente di guida di categoria B prima del compimento del ventunesimo anno di età.



C.d.S. Art. 186

Le regole per guidare con sicurezza

- 1** - Rinunciare a bere anche un solo bicchierino se ci si deve mettere alla guida di un qualsiasi veicolo (auto, moto, bici).
Chi deve mettersi alla guida deve rifiutare qualsiasi invito a bere né deve offrirlo ad altri.
- 2** - Divertirsi è lecito, ma è altrettanto necessario, in compagnia, decidere chi deve astenersi dall'assumere qualsiasi bevanda alcolica per poter guidare nella fase di rientro.
Metodo che si sta rivelando molto efficace in altri paesi come, ad esempio, l'Inghilterra.
- 3** - Se si sono bevuti alcolici e nel locale c'è la possibilità di effettuare verifiche con etilometro o palloncini, è bene sottoporsi alla prova.
La valutazione del singolo sul consumo è spesso sottostimata.
- 4** - E' sempre buona norma rifiutare passaggi da conducenti che evidenziano uno stato di ebbrezza.
- 5** - Servirsi dei mezzi pubblici (taxi, autobus, treno) quando si è coscienti di aver bevuto; mettersi alla guida può costare caro.
- 6** - E' sconsigliabile assumere a stomaco vuoto qualsiasi bevanda alcolica; meglio una bevanda analcolica: è gradevole e non espone a rischi di sorta. La stanchezza determinata dalla guida si può prevenire bevendo succhi di frutta.
- 7** - E' sconsigliabile guidare subito dopo un pranzo abbondante: predispone la sonnolenza e concorre all'affaticamento fisico.
- 8** - Le cinture di sicurezza vanno sempre allacciate, compresi i trasportati sui sedili posteriori.
- 9** - La guida di un autoveicolo con l'autoradio a volume elevato impedisce la percezione dei suoni esterni; in auto è sempre consigliato l'uso del cellulare a viva voce: quelli mobili sono vietati durante la guida e il loro utilizzo può generare disattenzione e ritardo d'intervento sui comandi.
- 10** - Non sfidare mai il limite delle proprie possibilità, è più dignitoso e intelligente averne coscienza e fermarsi a dormire.



ASAPS

Via Consolare, 1- 47121 Forlì
Tel. 0543. 704015 - Fax 0543 701411
www.asaps.it - sede@asaps.it - sede@pec.asaps.it

Testi a cura di **Giordano Biserni**

Progetto grafico
Adhoc - di Michaela Alberghi
Ravenna
info@adhoc-comunicazione.it

