

## SAI QUANTO BEVI?

Spesso non ci si sofferma a pensare a quanto si beve abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è: contare il numero di bicchieri di alcolici che si bevono.

Un bicchiere di vino (125 ml), una birra (330 ml), un aperitivo (80 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (40 ml) contengono **la stessa quantità di alcol pari a circa 12 grammi (pari a una Unità Alcolica).**

Le quantità a basso rischio non devono superare, in un giorno, i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne.\*



## BERE E GUIDARE: I NUMERI DA TENERE A MENTE

- 21** Come l'età prima della quale è vietato l'assunzione di qualsiasi unità alcolica prima di guidare
- 3** Come gli anni per i quali il limite del tasso alcolemico di un neopatentato deve essere 0.
- 0.5** Come il limite legale del tasso alcolemico per i guidatori\*
- 10** Come il numero dei punti che vengono tolti dalla patente se viene rilevato un tasso alcolemico superiore a 0,5 g/L.
- 500 - 6000 €** Come l'entità delle sanzioni amministrative (minime e massime) previste per chi guida in stato di ebbrezza\*\*

\*Limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della sanità e National Institute of Health USA.

\*Non professionali, maggiori di 21 anni e con la patente da più di 3 anni.  
\*\*Se il conducente in stato di ebbrezza provoca un incidente stradale, le sanzioni raddoppiano



## CONOSCERE L'ALCOL



**SIMPLY MARKET**

**DIAGEO**



## QUANDO L'ALCOL È Ø

- a digiuno
- se guidi
- se hai assunto farmaci
- in gravidanza
- se sei minorenni

## BERE RESPONSABILMENTE

Non esiste un consumo di alcol sicuro per la salute. Ma se si beve alcol è importante non farlo mai a digiuno e, in un giorno, non superare le quantità considerate a basso rischio\*:

12 grammi di alcol puro = Unità Alcolica (U.A.) =

2-3 unità di alcol per gli uomini

1-2 unità di alcol per le donne

1 unità di alcol per gli ultra 65enni

0 unità di alcol al di sotto dei 16 anni

\*Come indicato dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore della Sanità

# I LIVELLI ALCOLEMICI BEVANDA PER BEVANDA

IN QUESTA TABELLA\* TROVI I VALORI TEORICI DI ALCOLEMIA DELLE BEVANDE ALCOLICHE:



<b>BIRRA</b> 330 cc	<b>VINI LIQUOROSI APERITIVI</b> 80 cc	<b>SUPERALCOLICI</b> 40 cc	<b>READY TO DRINK</b> 150 cc	<b>VINO</b> 125 cc	<b>DIGESTIVI</b> 40 cc	<b>CHAMPAGNE SPUMANTE</b> 100 cc	<b>MIX</b> SOMMARE I COMPONENTI
---------------------	---------------------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------------

La Tabella\* contiene i LIVELLI DI ALCOLEMIA RAGGIUNGIBILI DOPO L'ASSUNZIONE DI UNA UNITÀ ALCOLICA. UNITÀ ALCOLITA DI RIFERIMENTO in centilitri (cc) (Bicchiere, lattina o bottiglia serviti usualmente nei locali).

TABELLA\* PER LA STIMA DEL 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)

## DONNE Stomaco vuoto

BEVANDA	GRADAZIONE ALCOLICA (VOL. %)	Peso corporeo (Kg) LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA					
		45	55	60	65	75	80
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 / Spumante	11	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21
Ready To Drink	2,8	0,12	0,10	0,09	0,08	0,07	0,07
Ready To Drink	5	0,24	0,20	0,18	0,17	0,17	0,14

## DONNE Stomaco pieno

BEVANDA	GRADAZIONE ALCOLICA (VOL. %)	Peso corporeo (Kg) LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA					
		45	55	60	65	75	80
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 / Spumante	11	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12
Ready To Drink	2,8	0,07	0,06	0,06	0,05	0,04	0,04
Ready To Drink	5	0,15	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08

## UOMINI Stomaco vuoto

BEVANDA	GRADAZIONE ALCOLICA (VOL. %)	Peso corporeo (Kg) LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA					
		55	65	70	75	80	90
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 / Spumante	11	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14
Ready To Drink	2,8	0,08	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05
Ready To Drink	5	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09

## UOMINI Stomaco pieno

BEVANDA	GRADAZIONE ALCOLICA (VOL. %)	Peso corporeo (Kg) LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA					
		55	65	70	75	80	90
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 / Spumante	11	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08
Ready To Drink	2,8	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03
Ready To Drink	5	0,09	0,08	0,07	0,07	0,06	0,06

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.

Esempi: DONNA peso corporeo 45 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra leggera ed 1 aperitivo alcolico. Alcolemia attesa: 0,39+0,49= 0,88 gr/litro

DONNA peso corporeo 60 Kg, ha assunto a stomaco pieno 2 superalcolici (60°). Alcolemia attesa: 0,35+0,35= 0,70 gr/litro

UOMO peso corporeo 75 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 2 birre speciali. Alcolemia attesa: 0,41+0,41= 0,82 gr/litro

UOMO peso corporeo 55 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra doppio malto ed 1 superalcolico di media gradazione (45°). Alcolemia attesa: 0,71+0,36= 1,07 gr/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 principale è quello di contribuire ad identificare e calcolare le quantità di alcol che determinano 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 a causare e essere coinvolti in un incidente grave o mortale; - Le alterazioni delle capacità alla guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumato e si manifestano con l'assunzione di bevande alcoliche, senza distinzione. - Tutte le quantità di alcol, anche quelle minime o moderate, pongono l'individuo in una condizione di potenziale rischio; - A parità di quantità di alcol consumato, individui differenti possono registrare variazioni anche notevoli nei livelli di alcolemia, in funzione del genere (con differenza tra maschi e femmine), dell'età, della massa corporea (magrezza o obesità), dell'assunzione o meno di cibi (in particolare a stomaco pieno o digiuno), della concomitanza con altri sistemi alcolici, della presenza di malattie o condizioni psico-fisiche individuali e generiche, della assunzione di farmaci anche di uso comune (es. aspirina, antistaminici, anticoncezionali, antifungini, 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 esatta di alcol da assumere senza superare il limite legale di alcolemia (0,5 grammi/litro).  
NON ESISTONO LIVELLI DI CONSUMO ALCOOLICO SICURI ALLA GUIDA. IL COMPORTAMENTO PIÙ SICURO PER PREVENIRE UN INCIDENTE ALCOOLICO È STARE SENZA BEVERE. 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 UNA UNITÀ DI BEVANDA ALCOLICA E FORNISCONO UN VALORE PARAMETRO INDICATIVO CHE NON PUÒ ESSERE IN ALCUN MODO ACQUISITO COME GENESIA DI SICUREZZA E/CIDI IDENTITÀ PRISIE-LISTE ALLA GUIDA.

# SENSAZIONI ED EFFETTI DERIVATI DAL CONSUMO DELL'ALCOL

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

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, dell'art.1, della legge 2 ottobre 2007, n.160)

CONCENTRAZIONE DI ALCOL NEL SANGUE (g/l)      SENSAZIONI PIÙ FREQUENTI (\*)      EFFETTI PROGRESSIVI E ABILITÀ COMPROMESSE (\*)

## 0 G/L: LIMITE DEL TASSO ALCOLEMICO PER I NEO PATENTATI/GUIDATORI PROFESSIONALI

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 della capacità di vigilanza, attenzione e controllo. Riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi. Riduzione della visione laterale. Vomito.



## 0.5 G/L: LIMITE 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 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 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 d'inerzia generale. Ipotermia. Vomito.
3.1 - 4.0	Stato d'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