

GUIDA E ALCOL

CONSIGLI PRATICI CORRELATI ALLA GUIDA

Non bere prima di guidare: l'assunzione di qualsiasi quantità di alcol innalza il rischio di incidenti stradali.

Se hai bevuto e sei da solo: usa un mezzo pubblico e riprendi il tuo veicolo nei giorni successivi.

Se hai bevuto e sei in compagnia: fai guidare chi non ha assunto bevande alcoliche.

Non offrire bevande alcoliche a chi dovrà guidare e non accettare passaggi da persone che hanno assunto alcol.

Aspetta di guidare: se sei solo e non hai altre soluzioni, prima di porti alla guida di un veicolo, attendi il tempo utile per smaltire gli effetti dell'alcol e tornare completamente in forma.

GLI EFFETTI PERICOLOSI DELL'ALCOL

Rallentamento dei tempi di reazione: l'alcol rende difficile la coordinazione dei movimenti e aumenta i tempi di reazione.

Problemi visivi: la visione notturna e quella laterale si riducono.

Sonnolenza e di conseguenza diminuzione dell'attenzione e della concentrazione.

Riduzione della capacità di giudizio: l'alcol crea un senso di benessere, di sicurezza ed euforia che porta a sovrastimare le proprie abilità e ad affrontare dei rischi eccessivi.

ALCOLEMIA

La quantità di alcol presente nel sangue di una persona che ha bevuto alcolici viene chiamata “*alcolemia*” e può essere misurata con diversi metodi.

I valori dell’alcolemia, oppure i “per mille” (grammi di alcol per litro di sangue), vengono influenzati da diversi fattori:

1. **quantitativo** dell’alcol assunto;
2. **gradazione** della bevanda alcolica;
3. **peso corporeo**;
4. **se uomo o donna**;
5. se assunto a **stomaco vuoto o pieno**;
6. **tipo di bevanda alcolica**;
7. **condizioni di salute**;
8. **età**;
9. ed altri ancora...

Quindi, le stesse quantità di alcol assunte non portano in tutte le persone agli stessi valori di alcol nel sangue.

Aspetti come **stress, stanchezza, malattia, cure farmacologiche e stupefacenti** possono aumentare in maniera non prevedibile gli effetti dell’alcol.