



Alcol? Meno è meglio!

Consumare bevande alcoliche è **un'abitudine frequente e diffusa**, integrata nella vita quotidiana della maggioranza delle persone. L'alcol però è anche **uno dei principali fattori di rischio per la salute**; bere è una libera scelta individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute e, spesso, anche per quella degli altri, soprattutto quando si esercita una professione sanitaria.



A differenza del fumo, i cui effetti negativi sulla salute si possono subire dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a **forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo**, spesso erroneamente valutato come moderato. In termini di sicurezza stradale è infatti noto che possono essere sufficienti appena due bicchieri di una bevanda alcolica per incrementare notevolmente il rischio di incidenti.



Il consumo e, purtroppo, l'abuso delle bevande alcoliche è un fenomeno approdato di recente anche nell'**universo femminile**. La progressiva riduzione nel numero di donne astemie registrato nel corso degli ultimi venti anni e la diffusione del bere

tra le adolescenti è un indicatore significativo dell'ampliamento dell'esposizione al rischio di consumatrici il cui organismo, a differenza degli uomini, presenta una **maggiore sensibilità e vulnerabilità fisiologica** anche in funzione di condizioni esclusivamente femminili come la gravidanza e l'allattamento.

L'ALCOL PUO' RENDERE QUALUNQUE LAVORO PERICOLOSO per sé e per gli altri

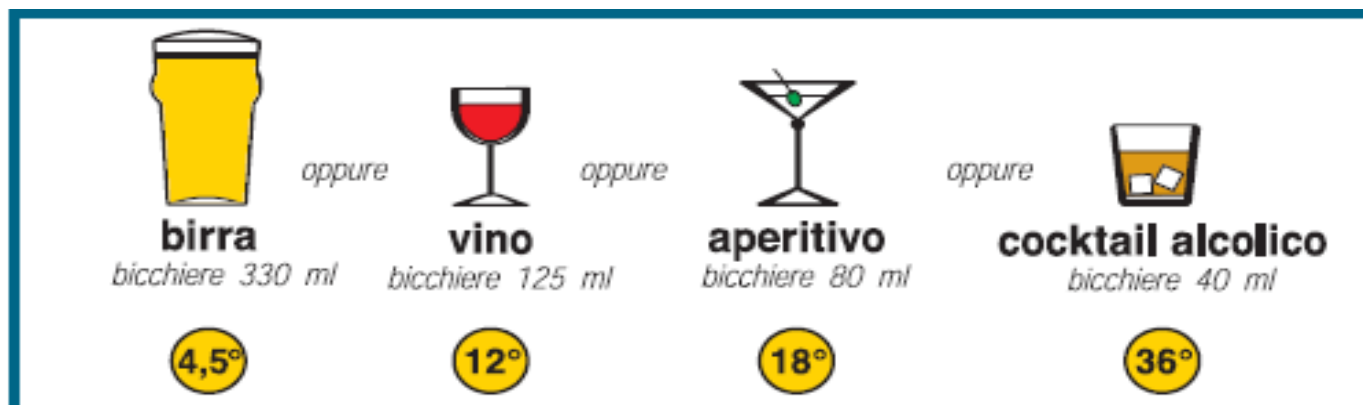
Produce i seguenti effetti psicofisici:

- disturbi alla **capacità visiva** (visione doppia o confusa)
- rallentamento dei **tempi di reazione** (riflessi più lenti)
- perdita di **concentrazione** (impossibilità di focalizzarsi su un'attività per tutto il tempo necessario alla sua esecuzione)
- scarsa capacità di **giudizio** (sopravvalutazione delle proprie forze, impossibilità di valutare le conseguenze)
- mancanza di **coordinazione** (diminuzione delle abilità motorie per l'esecuzione di compiti anche semplici, scarso equilibrio)

COME CALCOLARE QUANTO SI BEVE

Contando il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente si bevono.

Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml), un aperitivo (da 80 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40 ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.



Se il numero di bicchieri è superiore a:

2 bicchieri/giorno per gli uomini

1 bicchiere/giorno per le donne

1 bicchiere/giorno per ultra 65enni



salute e benessere sono esposti a maggior rischio!

IN QUALI CONDIZIONI E' RACCOMANDABILE NON BERE

- Se si assumono **farmaci**
- Se si soffre di una **patologia acuta o cronica**
- Se si è a **digiuno** o lontano dai pasti
- Se è stata programmata una **gravidanza**
- Se si è in gravidanza o si sta **allattando**
- Se si deve **guidare un veicolo** o usare un macchinario

GUIDA E CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE

Secondo il codice della strada (art. 186 e s.m.) il limite legale di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) durante la guida non deve superare **0,5 grammi per litro**.

In virtù delle differenze fisiologiche tra sesso maschile e femminile le donne sono più vulnerabili all'alcol e raggiungono gli stessi livelli di alcolemia con quantità inferiori di alcol consumato e con una maggiore rapidità.

Indicativamente due "bicchieri tipo" (24 grammi di alcol) sono sufficienti per il sesso femminile a raggiungere il limite legale per la guida; per un uomo il limite si raggiunge con circa 3 bicchieri (36 grammi di alcol).

Bisogna inoltre tenere presente che:

1 BICCHIERE RICHIEDE CIRCA 2 ORE PER ESSERE SMALTITO

LA NORMATIVA IN MATERIA DI ALCOL

In Italia la normativa di riferimento è la **legge n. 125 del 2001**, "**Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcol-correlati**".



Di particolare interesse per la **sicurezza sul lavoro** è **l'art. 15** che:

- prevede il **divieto di assunzione e di somministrazione** di bevande alcoliche e superalcoliche **nelle attività lavorative che comportano un elevato rischio** di infortunio sul lavoro, ovvero **per la sicurezza, l'incolumità o la salute dei terzi** (tra cui le **attività sanitarie** con il provvedimento del 16 marzo 2006).
- prevede che i **controlli alcolimetrici** nei luoghi di lavoro possano essere effettuati esclusivamente dal Medico Competente, ovvero dai medici del lavoro dei servizi di vigilanza delle ASL;
- precisa che ai lavoratori affetti da patologia alcol-correlata che intendano accedere ai **programmi terapeutici e di riabilitazione** è consentita la conservazione del posto di lavoro;
- specifica che chiunque contravvenga alle disposizioni di cui al primo punto è punito con la **sanzione amministrativa** da Euro 516 a Euro 2582.

USO E ABUSO DI ALCOL

Se stai vivendo problemi legati all'uso e abuso di alcol puoi rivolgerti ai "Ser.T", i servizi pubblici territoriali dedicati alle varie forme di dipendenza (in provincia di Varese sono sette).

All'interno operano équipes multidisciplinari di professionisti (medici, psicologi, infermieri) che in forma **riservata e gratuita** elaborano ed attuano i programmi di aiuto più appropriato alle domande portate dal paziente e/o dai suoi famigliari.

Sede Ser.T di GALLARATE

Via Cavallotti, 21 - 21013 GALLARATE

Tel. 0331/777895

