

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 10 - numero 1982 di lunedì 14 luglio 2008

L'alcol e la guida: "Hai bevuto?...Prendi tempo!"

Per raggiungere il limite legale per la guida sono sufficienti da due a tre bicchieri di vino per l'uomo e da uno a due per la donna. Tuttavia il nostro corpo elimina in una o due ore ogni unità alcolica bevuta. Non conviene aspettare?

Pubblicità

L'alcol non è un buon compagno di viaggio e il numero di incidenti stradali dovuto al tasso alcolemico dei conducenti lo dimostra ogni giorno.

Molte campagne e iniziative hanno tuttavia compreso un elemento importante. Al di là di regolamenti, sanzioni è necessario aumentare la consapevolezza degli effetti dell'alcol sulla sicurezza stradale e familiarizzare con la misura del tasso alcolemico (grammi di alcol per litro di sangue).

Parte da questa constatazione anche la campagna di sensibilizzazione "Hai bevuto?...Prendi tempo", partita in tutta la provincia di Ravenna, con la distribuzione di speciali "card" informative e di volantini che spiegano gli effetti dell'alcol sul nostro organismo.

In questa campagna si danno semplici ma importanti informazioni su come si raggiunge l'**unità alcolica**: è sufficiente un bicchiere di vino da 125 ml, una lattina di birra da 330 ml, un aperitivo da 80 ml o un bicchierino da 40 ml di superalcolico. E per raggiungere il limite legale per la guida, 0.5 grammi per litro, sono sufficienti ? al di là delle imprevedibili differenze individuali - 2 o 3 unità alcoliche per l'uomo e 1 o 2 unità per la donna.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Anche il **fattore tempo**, da cui il titolo della campagna, può influenzare il tasso alcolemico.

Si può bere e poi attendere, prima di mettersi alla guida, che l'alcol in eccesso sia eliminato dal nostro corpo. Infatti mediamente occorrono **da una a due ore per eliminare ogni unità alcolica bevuta**.

Alcuni consigli e informazioni tratte dalle card:

- le ragazze assorbono più alcol dei ragazzi;
- un ulteriore aumento dell'alcolemia si può determinare "quando altre consumazioni di bevande alcoliche si sommano, pur a distanza di ore, alle dosi di alcol precedentemente assunte e non ancora completamente eliminate dall'organismo".

Vi ricordiamo che su internet è presente un etilometro "virtuale" che ci aiuta a conoscere il livello di rischio corrispondente alla quantità di alcool presente nell'organismo grazie ad un sistema di calcolo. Fornendo il proprio sesso, peso, ora del consumo di alcool e la quantità e qualità di quanto consumato, il sistema segnala dopo quanti minuti/ore si può prendere la guida secondo la legislazione corrente.

La campagna informativa e di sensibilizzazione "Hai bevuto?...Prendi tempo" è ideata e coordinata dalla Ausl e dall'Avis, con la collaborazione della Conferenza territoriale sociale e sanitaria di Ravenna.

Materiali della campagna:

- card "[donne e alcol](#)" (formato PDF, 93 kB);
- card "[uomini e alcol](#)" (formato PDF, 89 kB);
- locandina "[effetti dell'alcol sulla guida](#)" (formato PDF, 139 kB).



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it