

## Poco alcol per non sbandare

Nel tentativo di arginare le "stragi del sabato sera" e contenere l'aumento del numero delle vittime di incidenti stradali, sono state introdotte misure più restrittive per chi guida in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di sostanze stupefacenti. L'alcol è infatti indicato da tutte le indagini come uno dei principali imputati in caso di incidente stradale.

Forse non tutti sanno che l'alcool pur non essendo un farmaco, possiede la capacità di deprimere l'attività del sistema nervoso centrale, rendendoci meno attenti agli stimoli ambientali e rallentando l'acquisizione delle informazioni e la loro elaborazione. Una volta assunto, infatti, l'alcol viene assorbito e passa nel sangue. Col sangue arriva rapidamente al cervello: la reazione di leggera euforia e il senso di benessere che si avvertono sono la testimonianza tangibile degli effetti della sua influenza sul sistema nervoso centrale. Ma lo sono anche la sonnolenza e il rallentamento dei riflessi, effetti che influiscono negativamente sulla capacità di guida.

L'intensità degli effetti dell'alcool dipendono dalla sua concentrazione nel sangue (alcoemia). Una concentrazione di alcol nel sangue pari allo 0,5 per mille (50 mg di alcool per decilitro di sangue) rappresenta la soglia di rischio: già a partire da questa concentrazione infatti i riflessi sono meno pronti, la capacità di percepire in tempo adeguato le distanze, i tempi di frenata e gli ostacoli viene alterata e le manovre di guida sono più soggette ad errori. Le risposte che richiedono una perfetta coordinazione psicomotoria diventano così insufficienti e pericolosamente tardive e la capacità di guida ne risulta compromessa.

In Italia, è accettabile guidare con una alcoemia fino allo 0,5 per mille. Il controllo viene effettuato attraverso la "prova del palloncino" attraverso cui si misura la concentrazione dell'alcol nell'aria espirata: l'alcool infatti è una sostanza volatile e, quando il sangue passa nei polmoni per ossigenarsi, viene in parte eliminato attraverso il respiro.

Non è possibile però stabilire con sicurezza quanto si può bere prima di raggiungere il limite accettabile. La risposta e la tolleranza all'alcol differiscono in modo così rilevante da una persona all'altra che la stessa quantità può comportare in più soggetti livelli di alcoemia diversi. E questo può dipendere da tanti fattori: il sesso, l'età e la corporatura della persona, la velocità di assorbimento dell'alcol, la presenza di cibo nello stomaco (gli effetti a digiuno sono ovviamente più rilevanti), l'abitudine agli alcolici: chi non è abituato a bere può raggiungere con poco soglie pericolose.

Con molta approssimazione si può dire che, prendendo a riferimento una persona di 60 chili, a digiuno, si raggiunge la concentrazione dello 0,5 per mille nel sangue:

- § con 2 bicchierini standard da bar (circ 75 ml) di whiskey, di grappa, di rum o di certi amari
- § con 2 bicchieri da cucina (400 ml circa) di vino a media gradazione (11°) o di aperitivo
- § con poco più di un boccale "grande" di birra (1300 ml).

## Un'associazione pericolosa

L'associazione alcool-farmaci è imprevedibile e pericolosa. Andrebbe perciò sempre evitata. Questo suggerimento diventa un vero e proprio divieto quando si assumono farmaci che agiscono sul Sistema Nervoso Centrale (es. tranquillanti, antidepressivi, antiistaminici) in quanto l'alcool ne potenzia gli effetti sedativi.

### **Le convinzioni da sfatare**

§ E' falso che l'assunzione di bevande alcoliche aumenti la resistenza alla fatica e perciò, nel caso specifico, la "resistenza alla guida". Bere quando si è stanchi si ottiene semmai il risultato inverso: sui riflessi si sommano gli effetti negativi dell'alcol con quelli dovuti all'affaticamento. Quando ci si sente affaticati la soluzione non sta nell'alcol, ma nel riposo.

§ E' falso che un buon "amaro" aiuti a digerire dopo un pasto abbondante. Anche in questo caso si commettono due errori: uno, esagerare a tavola e, due, bere alcol prima di mettersi al volante. Perciò: pasti leggeri e, se proprio non si riesce a pasteggiare ad acqua, non più di un bicchiere di vino o di una birra piccola. E anche in questo caso sarebbe meglio non guidare per almeno un'ora, tanto è il tempo che occorre all'organismo per eliminare l'alcol contenuto in un bicchiere di vino.

§ E' falso che chi è abituato a bere non risenta degli effetti dell'alcol: anzi, proprio perché è abituato a farlo, potrebbe essere portato ad eccedere.

§ E' falso che gli uomini reggano l'alcol meglio rispetto alle donne: su entrambi l'alcol ha gli stessi effetti ma la maggiore corporatura degli uomini consente di norma di eliminarlo più rapidamente.