

UN SABATO... FUORI!



1



2



3



4

COS' È

Ma dai che lo conoscono tutti!

Comunque tanto per rinfrescarti le idee:

l'alcol è una sostanza (etanolo) contenuta nelle bevande alcoliche che si ottengono per fermentazione (vino e birra),

distillazione (vodka, grappa e whisky) e miscelazione (amari e digestivi).

RISCHI

L'alcol viene per il 10% assorbito rapidamente dallo stomaco e dall'intestino, diffondendosi nel sangue e raggiungendo tutte le parti del corpo. Il restante 90% arriva al fegato generando sostanze nocive per l'organismo.

EFFETTI DELL'ALCOL SULLA GUIDA



Una persona dopo aver bevuto:

- sottovaluta le situazioni di pericolo (passa col giallo)
- valuta con difficoltà le distanze e la velocità (sorpassi azzardati)
- ha una percezione visiva ridotta, maggior sensibilità all'abbagliamento nella guida notturna, minor visibilità laterale (incidenti agli incroci, di sera e nelle gallerie)
- ha i tempi di reazione rallentati (riflessi)
- ha minor capacità di concentrazione e può avere maggior sonnolenza

CONSIGLI PER UNA GUIDA SICURA

- allaccia sempre le cinture di sicurezza
- modera la velocità
- non guidare in stato di ebrezza



ATTENZIONE!

I limiti stabiliti dalla legge sono piuttosto bassi! Già con 0,5 grammi di alcol per litro di sangue sei considerato in stato di ebrezza. A volte bastano due bicchieri di vino o due boccali di birra per superare il limite: ciò dipende dal peso della persona, dal sesso, dall'età, dal tipo di attività lavorativa, della gradazione alcolica, dall'essere a digiuno o a stomaco pieno... e anche dalla condizione fisica del momento.

EFFETTI & RISCHI

A seconda della quantità di alcol nel sangue gli effetti sulla persona cambiano:

- In un primo tempo... la persona si può sentire euforica (loquacità, espansività, disinibizione)

- Successivamente il suo sistema nervoso centrale viene danneggiato:
 - i messaggi da e per il cervello sono rallentati
 - la concentrazione e la coordinazione dei movimenti diminuiscono
 - la capacità di reazione a situazioni improvvise si riduce



- Infine si passa da uno stato di ebbrezza (difficoltà ad articolare i movimenti e la parola) a uno stato di ubriachezza (alterazione dello stato di coscienza, andatura barcollante e disturbi all'equilibrio, aumento della frequenza cardiaca)

- L'alcol bevuto in grandi quantità e in poco tempo può portare anche al coma e alla morte
- La donna può metabolizzare il 50% dell'alcol in meno dell'uomo e quindi si ubriaca prima
- Nel tempo possono emergere danni al fegato, al sistema digerente, ai polmoni, al cuore e agli organi genitali