

Chi guida stasera? Chi è sobrio!

Who's driving tonight? Whoever is not drinking!

In auto o in moto si è sicuri solo se sobri: esiste un legame diretto tra livelli crescenti di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) e rischio relativo di causare o essere coinvolti in un incidente grave o mortale. Le alterazioni della capacità di guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumata e si manifestano con l'assunzione di tutti i tipi di bevande alcoliche, senza distinzione; tutte le quantità di alcol, anche quelle minime o moderate, pongono l'individuo in una condizione di potenziale rischio. La legge (rispettivamente agli artt. 186bis e 186 del Codice della Strada) stabilisce in 0 grammi per litro di sangue il tasso alcolemico per i conducenti di età inferiore a 21 anni, i conducenti nei primi tre anni dal conseguimento della patente di guida di categoria B, i conducenti che esercitano professionalmente l'attività di trasporto di persone o di cose; per gli altri, in 0,5 grammi il tasso alcolemico massimo consentito per guidare.

Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida. Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcolcorrelato è di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.

Tabelle* per la stima delle quantità di bevande alcoliche che determinano il superamento del tasso alcolemico legale per la guida in stato di ebbrezza, pari a 0,5 grammi per litro.

Le tabelle* contengono i livelli teorici di alcolemia raggiungibili dopo l'assunzione di una unità alcolica.

I valori di alcolemia, calcolati in base al sesso, al peso corporeo e all'essere a stomaco vuoto o pieno, sono solo indicativi e si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti. Se si assumono più unità alcoliche, per conoscere il valore di alcolemia raggiunto è necessario sommare i valori indicati per ciascuna unità alcolica consumata. Esempi: donna, peso 45 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra leggera ed 1 aperitivo alcolico. Alcolemia attesa: $0,39+0,49 = 0,88$ grammi/litro; donna, peso 60 Kg, ha assunto a stomaco pieno 2 superalcolici (60°). Alcolemia attesa: $0,35+0,35 = 0,70$. Uomo, peso corporeo 75 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 2 birre speciali. Alcolemia attesa: $0,41+0,41 = 0,82$ grammi/litro; uomo, peso corporeo 55 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra doppio malto ed 1 superalcolico di media gradazione (45°). Alcolemia attesa: $0,71+0,36 = 1,07$ grammi/litro.

Sei a stomaco pieno? Did you eat?

**Donne
women**

BEVANDA	Gradaz. alcolica (Vol. %)	Quantità (cc.) servita	Peso corporeo (Kg)					
			45	55	60	65	75	80
Livelli teorici di alcolemia - Blood alcohol level								
Birra analcolica	0,5	330	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02
Birra leggera	3,5	330	0,23	0,19	0,17	0,16	0,14	0,13
Birra normale	5,0	330	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18
Birra speciale	8,0	330	0,52	0,42	0,39	0,36	0,31	0,29
Birra doppio malto	10,0	330	0,65	0,53	0,48	0,45	0,39	0,36
Vino	12,0	125	0,29	0,24	0,22	0,20	0,18	0,17
Vini liquorosi-aperitivi	18,0	80	0,28	0,23	0,21	0,20	0,17	0,16
Digestivi	25,0	80	0,20	0,16	0,15	0,14	0,12	0,11
Digestivi	30,0	80	0,24	0,19	0,18	0,16	0,14	0,13
Superalcolici	35,0	40	0,27	0,22	0,21	0,19	0,16	0,15
Superalcolici	45,0	40	0,35	0,29	0,26	0,24	0,21	0,20
Superalcolici	60,0	40	0,47	0,38	0,35	0,33	0,28	0,26
Champagne/spumante	11,0	100	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12
Ready to drink	2,8	150	0,07	0,06	0,06	0,05	0,04	0,04
Ready to drink	5,0	150	0,15	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08

**Uomini
men**

BEVANDA	Gradaz. alcolica (Vol. %)	Quantità (cc.) servita	Peso corporeo (Kg)					
			55	65	70	75	80	90
Livelli teorici di alcolemia - Blood alcohol level								
Birra analcolica	0,5	330	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01
Birra leggera	3,5	330	0,14	0,12	0,11	0,10	0,10	0,09
Birra normale	5,0	330	0,20	0,17	0,16	0,15	0,14	0,12
Birra speciale	8,0	330	0,33	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20
Birra doppio malto	10,0	330	0,41	0,34	0,32	0,30	0,28	0,25
Vino	12,0	125	0,18	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
Vini liquorosi-aperitivi	18,0	80	0,18	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
Digestivi	25,0	80	0,12	0,10	0,10	0,09	0,08	0,08
Digestivi	30,0	80	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
Superalcolici	35,0	40	0,17	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
Superalcolici	45,0	40	0,22	0,19	0,17	0,16	0,15	0,14
Superalcolici	60,0	40	0,30	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
Champagne/spumante	11,0	100	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08
Ready to drink	2,8	150	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03
Ready to drink	5,0	150	0,09	0,08	0,07	0,07	0,06	0,06

* Art. 6 del D.L. 3/8/2007, n° 117, convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1 della L. 2/10/2007, n° 160

O sei a stomaco vuoto? Or didn't you?

**Donne
women**

BEVANDA	Gradaz. alcolica (Vol. %)	Quantità (cc.) servita	Peso corporeo (Kg)					
			45	55	60	65	75	80
Livelli teorici di alcolemia - Blood alcohol level								
Birra analcolica	0,5	330	0,06	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03
Birra leggera	3,5	330	0,39	0,32	0,29	0,27	0,24	0,22
Birra normale	5,0	330	0,56	0,46	0,42	0,39	0,34	0,32
Birra speciale	8,0	330	0,90	0,73	0,67	0,62	0,54	0,50
Birra doppio malto	10,0	330	1,12	0,92	0,84	0,78	0,67	0,63
Vino	12,0	125	0,51	0,42	0,38	0,35	0,31	0,29
Vini liquorosi-aperitivi	18,0	80	0,49	0,40	0,37	0,34	0,29	0,28
Digestivi	25,0	80	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18
Digestivi	30,0	80	0,39	0,32	0,29	0,27	0,23	0,22
Superalcolici	35,0	40	0,45	0,37	0,34	0,31	0,27	0,25
Superalcolici	45,0	40	0,58	0,47	0,43	0,40	0,35	0,33
Superalcolici	60,0	40	0,77	0,63	0,58	0,53	0,46	0,43
Champagne/spumante	11,0	100	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21
Ready to drink	2,8	150	0,12	0,10	0,09	0,08	0,07	0,07
Ready to drink	5,0	150	0,24	0,20	0,18	0,17	0,17	0,14

**Uomini
men**

BEVANDA	Gradaz. alcolica (Vol. %)	Quantità (cc.) servita	Peso corporeo (Kg)					
			55	65	70	75	80	90
Livelli teorici di alcolemia - Blood alcohol level								
Birra analcolica	0,5	330	0,04	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01
Birra leggera	3,5	330	0,25	0,21	0,19	0,18	0,17	0,15
Birra normale	5,0	330	0,35	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22
Birra speciale	8,0	330	0,56	0,48	0,44	0,41	0,39	0,35
Birra doppio malto	10,0	330	0,71	0,60	0,55	0,52	0,49	0,43
Vino	12,0	125	0,32	0,27	0,25	0,24	0,22	0,20
Vini liquorosi-aperitivi	18,0	80	0,31	0,26	0,24	0,23	0,21	0,19
Digestivi	25,0	80	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,12
Digestivi	30,0	80	0,24	0,21	0,19	0,18	0,18	0,15
Superalcolici	35,0	40	0,28	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17
Superalcolici	45,0	40	0,36	0,31	0,29	0,27	0,25	0,22
Superalcolici	60,0	40	0,48	0,41	0,38	0,36	0,33	0,30
Champagne/spumante	11,0	100	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14
Ready to drink	2,8	150	0,08	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05
Ready to drink	5,0	150	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09

* Art. 6 del D.L. 3/8/2007, n° 117, convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1 della L. 2/10/2007, n° 160

Le tabelle* forniscono informazioni volte a favorire una autovalutazione dei livelli di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) conseguenti all'assunzione delle più comuni bevande alcoliche; lo scopo principale è quello di contribuire a identificare o calcolare le quantità di alcol che determinano il superamento del limite legale fissato per la guida e di promuovere una guida sicura e responsabile.

A parità di quantità di alcol consumate, individui differenti possono registrare variazioni anche notevoli nei livelli di alcolemia, in funzione: del genere (con differenze tra maschi e femmine), dell'età, della massa corporea (magrezza o obesità), della assunzione o meno di cibo (se a stomaco pieno o a digiuno), della consuetudine con cui si assume alcol, della presenza di malattie o di condizioni psico-fisiche individuali o genetiche, della assunzione di farmaci anche di uso comune (es. aspirina, antistaminici, anticoncezionali, antinfiammatori, antipertensivi, anticoagulanti, antibiotici, farmaci per il sistema nervoso). Di conseguenza, a fronte delle molteplici variabili che possono influenzare il livello individuale di alcolemia, è nella pratica impossibile calcolare con precisione la quantità esatta di alcol da assumere senza superare il limite legale di alcolemia dello 0,5 grammi/litro.

NOTA BENE - I valori di alcolemia riportati in tabella non hanno una validità legale, sono solo una stima della concentrazione di alcol nel sangue conseguente all'assunzione di un'unità di bevanda alcolica (se se ne assume più d'una bisogna sommare i valori indicati per ciascuna) e forniscono un valore puramente indicativo che non può essere in alcun modo acquisito come garanzia di sicurezza e/o di idoneità psico-fisica alla guida.

Vuoi fare il test prima di metterti alla guida? Chiedicelo!