

# Che cos'è l'alcolemia

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue che si esprime con il numero di milligrammi presenti in 100 millilitri di sangue e all'aumento di tale valore corrisponde un decremento dell'efficacia psicofisica, anche a livelli minimi di consumo di bevande alcoliche.

In poche parole, consumando una bevanda alcolica, in quantitativi anche minimi, le capacità alla guida di un individuo già iniziano a diminuire e decrescono sempre più all'aumentare dei quantitativi che assunti. Il limite attuale che per legge non si deve oltrepassare per guidare è 0,5g per litro di sangue, superato il quale il conducente è dichiarato in stato di ebbrezza e punibile secondo **l'art. 186 del codice della strada**. Non esistono quantitativi sicuri da poter indicare alle persone in modo che non superino tale limite.

Infatti, quanto si può bere per non superare tale limite varia da persona a persona e dipende da **diversi fattori**: **peso, età, sesso, condizioni di salute, se si è a digiuno o stomaco pieno e la gradazione della bevanda alcolica**.

## Fattori che incidono sull'alcolemia

- **caratteristiche della persona:**
  - \*età,
  - \*sesso,
  - \*peso
- **modalità di assunzione delle bevande alcoliche:**
  - \*a digiuno o durante i pasti (il cibo rallenta l'assorbimento dell'alcol)
- **quantità assunte e tipo di bevanda ingerita**
- **le condizioni di salute**

Una persona magra ha meno sangue in corpo di una persona robusta di conseguenza, a parità di consumo, avrà una maggiore concentrazione nel sangue. Il fegato di una donna ha una minor capacità rispetto a quello maschile di metabolizzare l'alcol, inoltre è diluito meno che nell'uomo per una minor presenza di acqua per Kg di peso.

L'alcol è tollerato pochissimo fino a 18 anni a causa di una ridotta capacità del fegato di metabolizzarlo, anche l'etnia incide su tali capacità, alcune razze, infatti, sono costituzionalmente meno tolleranti all'alcol.

Inoltre, la quantità di cibo presente nello stomaco e nell'intestino rallenta l'assorbimento dell'alcol nel sangue, mentre l'assunzione contemporanea di bevande gassose può velocizzarlo.

Generalmente, gli alimenti grassi e gli zuccheri ritardano l'innalzamento dell'alcolemia, ma nel caso in cui l'alcol sia assunto in prossimità di ingestioni precedenti, non ancora eliminate, dall'organismo, vi è un accumulo.

Ecco perché non si può individuare una soglia di sicurezza alla guida valida per tutti.

Ad esempio, alcune persone raggiungono il limite legale dopo avere bevuto 2 unità alcoliche (2 bicchieri di vino o due bicchierini di superalcolico) altre dopo 1 unità alcolica. Comunque, l'abilità alla guida individuale può essere compromessa anche da un solo bicchiere di vino, per questo la persona dovrebbe fare una scelta: **o bere, o guidare**.

Ricordati almeno una di queste semplici ma fondamentali regole:

- non metterti alla guida se hai bevuto
- o bevo o guido
- se guido, alcolemia zero
- se hai bevuto, non guidare a prescindere dalle quantità ingerite

**La quantità di alcol nel sangue (l'alcolemia)** si misura attraverso l'esame del sangue o per mezzo dell'etilometro, strumento che calcola il rapporto diretto tra alcol presente nel sangue e quello nell'aria espirata, stampando poi il valore della concentrazione alcolemica su carta.

Il **tempo di eliminazione dell'alcol** è proporzionale alla quantità ingerita, dipende da diversi fattori quali età, sesso, peso, modalità di assunzione (a digiuno o a stomaco pieno), condizioni di salute, gradazione della bevanda, di conseguenza i tempi di smaltimento sono sempre indicativi.

Una unità alcolica (1 bicchiere di vino o 1 lattina di birra o 1 bicchierino di superalcolico) è smaltita indicativamente da un uomo adulto e sano in un'ora di tempo:

**1 bicchiere >>> 1 ora**

**2 bicchieri >>> 2 ore**

**3 bicchieri >>> 3 ore**

Quindi ricorda che bisogna aspettare un'ora di tempo per ogni bicchiere tipo di bevanda alcolica bevuto (per le donne 2 ore).

Contrariamente a quanto si pensa né il freddo, né lo sforzo fisico, né il caffè o una doccia fredda accelerano l'eliminazione dell'alcol, essa avviene grazie al fegato ed è suscettibile di forti variazioni individuali.

### **Consigli utili per guidare con sicurezza**

**Indipendentemente dal mezzo che usate (auto, moto o bici)**

- non offrire da bere a chi deve mettersi alla guida.
- mettetevi d'accordo prima di andare ad una festa su chi non dovrà bere e fare da autista per il rientro a casa.
- non accettate un passaggio se il guidatore ha bevuto.
- prendete un taxi: guidare in stato di ebbrezza può essere molto più costoso.
- non bevete mai bevande alcoliche a stomaco vuoto.
- provate anche le bevande analcoliche: sono gradevolissime.
- consigliate di bere succhi di frutta perché aiutano a prevenire la stanchezza.
- non consumate pasti abbondanti poiché contribuiscono all'affaticamento e alla sonnolenza durante la guida.
- allacciate sempre le cinture di sicurezza.
- moderate la velocità entro i limiti stabiliti dalla legge.
- non guidate con la radio a volume troppo elevato ed evitate di usare il telefono cellulare senza il viva voce.

## Le diverse fasi dell'alcolemia

### Fase crescente

Dopo l'assunzione di una bevanda alcolica, se l'ingestione è stata a digiuno l'alcolemia cresce fino a un massimo di mezz'ora, se è avvenuta in corso di un pasto  $\frac{3}{4}$  d'ora – un'ora dopo. Gli alimenti grassi e gli zuccheri ritardano l'innalzamento dell'alcolemia, ma se è stato ingerito dell'alcol quando la dose precedente non è stata ancora eliminata si ha un accumulo.

### Fase decrescente

L'alcolemia dopo aver raggiunto il picco massimo comincia a decrescere, per cui i livelli di alcol nel sangue diminuiscono. L'eliminazione dipende dal fegato ed è in funzione alla quantità ingerita, non serve a nulla prendere caffè, fare docce fredde o sforzi fisici.



Durante la giornata, molte occasioni possono innalzare il livello di alcolemia: uno spuntino, la pausa pranzo, ricevimenti, riunioni di lavoro ecc. ecc. per cui conta i bicchieri, perché loro contano!!!

## I falsi sistemi per diminuire il tasso alcolemico

Continuano a resistere alcune "leggende" riguardo alla possibilità di ritardare l'assorbimento dell'alcol (cioè il momento in cui il tasso alcolemico raggiunge il valore massimo) o la stessa possibilità di raggiungere il valore massimo: mangiare patate, o cipolle, o liquirizia, oppure cibi grassi, oppure aggiungere zucchero alle bevande ecc. In realtà, come abbiamo visto, la diffusione dell'alcol nei liquidi corporei e la sua "distruzione" da parte del fegato obbediscono a meccanismi ben precisi, praticamente insensibili ad elusioni prive di fondamento se non addirittura dannose. C'è un solo rimedio per evitare i danni dell'alcol alla guida: **non bere!**

## **Interazione tra alcol e farmaci o "sostanze" varie**

Molti farmaci (in primo luogo tranquillanti ed ansiolitici, ma anche antidolorifici, alcuni antistaminici, perfino sciroppi per la tosse) interagiscono con l'alcol, potenziando reciprocamente gli effetti negativi, con notevoli disturbi a carico dell'attenzione e della percezione, ancor più rilevanti in una situazione di stanchezza, stress e mancanza di sonno.

Leggete attentamente i foglietti illustrativi dei medicinali ed evitate di ingerire bevande alcoliche se da essi risulta anche la minima possibilità di effetti cumulativi.

Gli effetti cumulativi sono invece sicuri ed "automatici" con tutte le sostanze psicotrope voluttuarie (anfetamine, hashish, marijuana, eroina, sostanze di sintesi ecc.). I rischi sono ben noti a chi usa queste sostanze: insistere oltre sulle conseguenze devastanti di certi mix non è certamente necessario.

### **O bevi o guidi!**

L'alcol anche in quantità modeste è incompatibile con la guida. Se dovete guidare, evitate di bere alcolici. Bere e guidare non indica forza fisica, carattere, capacità di resistenza; indica solo presunzione sulle proprie capacità e scarso rispetto per gli altri.

Se avete bevuto e dovete guidare, fatevi sostituire da altri alla guida, gli effetti dell'alcol si fanno sentire anche dopo ore!

## L'art. 186 del codice della strada (aggiornato)

1. È vietato guidare in stato di ebbrezza in conseguenza dell'uso di bevande alcoliche.
2. Chiunque guida in stato di ebbrezza è punito, ove il fatto non costituisca più grave reato:
  - a) con l'ammenda da euro 500 a euro 2000 qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,5 e non superiore a 0,8 grammi per litro(g/l). All'accertamento del reato consegue la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da tre a sei mesi:
  - b) con l'ammenda da euro 800 a euro 3.200 e l'arresto fino a sei mesi, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,8 e non superiore a 1,5 grammi per litro(g/l). All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da sei mesi ad un anno; <sup>(3)</sup>
  - c) con l'ammenda da euro 1.500 a euro 6.000, l'arresto da tre mesi ad un anno, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro(g/l). All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da uno a due anni. La patente di guida è sempre revocata, ai sensi del Capo I, Sezione II, del Titolo VI, quando il reato è commesso dal conducente di un autobus o di un veicolo di massa complessiva a pieno carico superiore a 3,5 t o di complessi di veicoli, ovvero in caso di recidiva nel biennio. Ai fini del ritiro della patente si applicano le disposizioni dell'articolo 223.(2) Con la sentenza di condanna ovvero di applicazione della pena a richiesta delle parti, anche se è stata applicata la sospensione condizionale della pena, è sempre disposta la confisca del veicolo con il quale è stato commesso il reato ai sensi dell'articolo 240, secondo comma, del codice penale, salvo che il veicolo stesso appartenga a persona estranea al reato. Il veicolo sottoposto a sequestro può essere affidato in custodia al trasgressore, salvo che risulti che abbia commesso in precedenza altre violazioni della disposizione di cui alla presente lettera . La procedura di cui ai due periodi precedenti si applica anche nel caso di cui al comma 2-bis. <sup>(3)</sup>
- 2-bis. Se il conducente in stato di ebbrezza provoca un incidente stradale, le pene di cui al comma 2 sono raddoppiate e, fatto salvo quanto previsto dalla lettera c) del medesimo comma 2, è disposto il fermo amministrativo del veicolo per novanta giorni ai sensi del capo I, sezione II, del titolo VI, salvo che il veicolo appartenga a persona estranea al reato. È fatta salva in ogni caso l'applicazione delle sanzioni accessorie previste dagli articoli 222 e 223.<sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup>
- 2-ter. Competente a giudicare dei reati di cui al presente articolo è il tribunale in composizione monocratica.<sup>(2)</sup>
- 2-quater. Le disposizioni relative alle sanzioni accessorie di cui ai commi 2 e 2-bis si applicano anche in caso di applicazione della pena su richiesta delle parti.<sup>(2)</sup>
- 2-quinquies. Salvo che non sia disposto il sequestro ai sensi del comma 2, il veicolo, qualora non possa essere guidato da altra persona idonea, può essere fatto trasportare fino al luogo indicato dall'interessato o fino alla più vicina autorimessa e lasciato in consegna al proprietario o al gestore di essa con le normali garanzie per la custodia. Le spese per il recupero ed il trasporto sono interamente a carico del trasgressore. <sup>(4)</sup>
3. Al fine di acquisire elementi utili per motivare l'obbligo di sottoposizione agli accertamenti di cui al comma 4, gli organi di Polizia stradale di cui all'articolo 12, commi 1 e 2, secondo le direttive

fornite dal Ministero dell'interno, nel rispetto della riservatezza personale e senza pregiudizio per l'integrità fisica, possono sottoporre i conducenti ad accertamenti qualitativi non invasivi o a prove, anche attraverso apparecchi portatili.

4. Quando gli accertamenti qualitativi di cui al comma 3 hanno dato esito positivo, in ogni caso d'incidente ovvero quando si abbia altrimenti motivo di ritenere che il conducente del veicolo si trovi in stato di alterazione psicofisica derivante dall'influenza dell'alcool, gli organi di Polizia stradale di cui all'articolo 12, commi 1 e 2, anche accompagnandolo presso il più vicino ufficio o comando, hanno la facoltà di effettuare l'accertamento con strumenti e procedure determinati dal regolamento.

5. Per i conducenti coinvolti in incidenti stradali e sottoposti alle cure mediche, l'accertamento del tasso alcolemico viene effettuato, su richiesta degli organi di Polizia stradale di cui all'articolo 12, commi 1 e 2, da parte delle strutture sanitarie di base o di quelle accreditate o comunque a tali fini equiparate. Le strutture sanitarie rilasciano agli organi di Polizia stradale la relativa certificazione, estesa alla prognosi delle lesioni accertate, assicurando il rispetto della riservatezza dei dati in base alle vigenti disposizioni di legge. I fondi necessari per l'espletamento degli accertamenti di cui al presente comma sono reperiti nell'ambito dei fondi destinati al Piano nazionale della sicurezza stradale di cui all'articolo 32 della legge 17 maggio 1999, n. 144. Si applicano le disposizioni del comma 5-bis dell'articolo 187.(2)

6. Qualora dall'accertamento di cui ai commi 4 o 5 risulti un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 0,5 grammi per litro (g/l), l'interessato è considerato in stato di ebbrezza ai fini dell'applicazione delle sanzioni di cui al comma 2.

7. Salvo che il fatto costituisca più grave reato, in caso di rifiuto dell'accertamento di cui ai commi 3, 4 o 5, il conducente è punito con le pene di cui al comma 2, lettera c). La condanna per il reato di cui al periodo che precede comporta la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida per un periodo da sei mesi a due anni e della confisca del veicolo con le stesse modalità e procedure previste dal comma 2, lettera c), salvo che il veicolo appartenga a persona estranea alla violazione. Con l'ordinanza con la quale è disposta la sospensione della patente, il prefetto ordina che il conducente si sottoponga a visita medica secondo le disposizioni del comma 8. Se il fatto è commesso da soggetto già condannato nei due anni precedenti per il medesimo reato, è sempre disposta la sanzione amministrativa accessoria della revoca della patente di guida ai sensi del capo I, sezione II, del titolo VI . (2) (3)

8. Con l'ordinanza con la quale viene disposta la sospensione della patente ai sensi dei commi 2 e 2-bis, il prefetto ordina che il conducente si sottoponga a visita medica ai sensi dell'articolo 119, comma 4, che deve avvenire nel termine di sessanta giorni. Qualora il conducente non vi si sottoponga entro il termine fissato, il prefetto può disporre, in via cautelare, la sospensione della patente di guida fino all'esito della visita medica. (2)

9. Qualora dall'accertamento di cui ai commi 4 o 5 risulti un valore corrispondente ad un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro (g/l), ferma restando l'applicazione delle sanzioni di cui al comma 2 e 2-bis, il prefetto, in via cautelare, dispone la sospensione della patente fino all'esito della visita medica di cui al comma 8. (2)

(1) L'art. 186 è stato interamente sostituito dall'art. 5 del decreto-legge n. 151/2003, conv. con legge n. 214 del 1° agosto 2003. In precedenza, era stato modificato dalla legge n. 125/2001 nonché dalla legge n. 168/2002, con la previsione del tasso legale di alcolemia di 0,5 g/l con decorrenza 7 agosto 2002.

(2) Commi sostituiti e/o modificati dal Decreto legge 3 agosto 2007 n.117 convertito , con modificazioni, in Legge 2 ottobre 2007 n.160

(3) Commi modificati dal decreto legge 23 maggio 2008, n. 92 convertito, con modificazioni, dalla legge 24 luglio 2008, n.125.

(4) Comma introdotto dal decreto legge 23 maggio 2008, n. 92 convertito, con modificazioni, dalla legge 24 luglio 2008, n.125.