



## ALCOL

L'alcol etilico è ricavato dalla fermentazione degli zuccheri presenti nella frutta e nei cereali.

**Aspetto:** bevande con diverse gradazioni alcoliche; la birra contiene dal 3 al 7% di alcol, la vodka circa il 40% e il rum l'80%.

**Dosaggio:** la concentrazione alcolica nel sangue misurata in permille (‰) dipende da fattori individuali (quantità assunta, tipo di alcol, lasso di tempo dall'assunzione, età, sesso, peso ecc).

# ALCOL

**Effetti:** eccitamento, rilassamento, disinibizione, euforia. Il consumo di dosi più elevate provoca abbassamenti delle capacità di reazione, sensi di superpotenza, loquacità, irritazione, aggressività. Dopo un consumo eccessivo: mal di stomaco, nausea e mal di testa.

Inizio degli effetti: da 30 a 60 minuti dopo l'assunzione, l'alcolemia presente nel sangue raggiunge la concentrazione più alta.

Durata degli effetti: mediamente il corpo smaltisce lo 0,1-0,2‰ di alcol l'ora; gli uomini, a causa di una diversa concentrazione di enzimi, smaltiscono l'alcol un po' più velocemente delle donne.

**Rischi ed effetti collaterali:** alterazione dell'equilibrio e parafasia, disturbi della vista (sdoppiamento) e nausea. Con l'assunzione di dosi molto elevate (3-4‰) si possono verificare surriscaldamento o surraffreddamento, sonno profondo, coma, morte. La sopravvalutazione delle proprie capacità e la diminuzione dei riflessi aumentano notevolmente il rischio di provocare incidenti.

Attenzione: il "**Binge Drinking**" (bere per ubriacarsi), si riferisce all'assunzione di grandi quantità di bevande alcoliche in un intervallo di tempo limitato. L'assunzione eccessiva di alcol porta all'avvelenamento con conseguente stato comatoso, annullamento dei riflessi vitali (pericolo di soffocamento da vomito e di assideramento). Si possono manifestare attacchi epilettici. Si rischiano trombosi, aumento della pressione sanguigna, depressione respiratoria e improvvisa morte cardiaca. Rischi a lungo termine: l'alcol può generare dipendenza psichica e fisica. Quando all'improvviso viene a mancare il regolare afflusso alcolico, si manifestano i tipici sintomi da astinenza, quali: agitazione, tremore, nausea e vomito.

Possibili conseguenze di un regolare elevato consumo di alcol: danni a tutti gli organi, disturbi al sistema nervoso e alle funzioni della memoria.

L'alcol è un co-cancerogeno, rafforza cioè sensibilmente l'effetto cancerogeno di altre sostanze (come ad esempio il fumo di sigaretta)!

**Hanno collaborato al progetto le Regioni: Toscana, Marche, Puglia, Veneto.**