



## **Consumo Responsabile del Vino**

Campagna informativa a cura dell'Associazione Il Santuccio aps

### **10 Cose da Ricordare**

#### **Cosa si intende per consumo responsabile?**

Il consumo responsabile di alcolici è un consumo moderato e consapevole, del tutto compatibile con la vita personale e sociale delle persone. Bere senza avere il controllo, bere nel momento, nel luogo e per motivazioni sbagliate significa invece bere in maniera non responsabile.

#### **Che cos'è l'alcol?**

L'alcol alimentare (alcol etilico o etanolo), presente in diversa concentrazione nelle bevande alcoliche, è una sostanza che deriva dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nella frutta (il vino), oppure degli amidi di cui sono ricchi cereali (la birra) e tuberi. L'alcol possiede un proprio valore energetico (7 kcal per grammo) ed in questo senso deve essere considerato un nutriente anche se le sue calorie vengono in gran parte disperse dall'organismo sotto forma di calore.

#### **Come viene digerito l'alcol dal nostro organismo?**

L'alcol ingerito viene assorbito attraverso l'apparato digerente ed entra nel sangue, attraverso cui si diffonde in tutto l'organismo, cervello compreso. Il fegato è l'organo incaricato di trasformarlo e per farlo mette all'opera degli enzimi specifici. L'eliminazione avviene invece per merito dei reni (urina), dei polmoni (respiro) e della pelle (sudore).

#### **Quali effetti ha un abuso di alcol sul nostro organismo?**

L'alcol ingerito a forte dosi altera il metabolismo, può influire sulla pressione sanguigna e causare forme di intossicazioni, anche gravi. Gli effetti dell'alcol sul nostro organismo variano comunque in base alla dose di alcol che si ingerisce, alla concentrazione alcolica della bevanda e al fatto che l'alcol venga ingerito a stomaco vuoto oppure durante e dopo i pasti. Contano, infine, le differenze tra individuo ed individuo, quali il peso corporeo, il sesso e lo stato di salute.

#### **Cosa si intende per consumo moderato?**

Esistono linee guida condivise dalla gran parte della comunità scientifica che indicano i limiti entro i quali il consumo di alcol si può considerare moderato. È definita moderata una quantità giornaliera di alcol equivalente a non più di 2-3 Unità Alcoliche (36 grammi) per l'uomo, non più di 1-2 Unità Alcoliche (24 grammi) per la donna e non più di 1 Unità Alcolica (12 grammi) per l'anziano. Una Unità Alcolica (U.A.), corrispondente a circa 12 grammi di etanolo, è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

#### **Perché le donne in gravidanza non devono bere alcolici?**

Bere alcol in gravidanza può creare problemi al nascituro. L'alcol, infatti, è in grado di attraversare la placenta e di arrivare al feto in una concentrazione di poco inferiore a quella presente nel sangue materno. Sulle cellule e sui tessuti in crescita del feto l'effetto di quantità anche moderate di alcol è particolarmente negativo e può determinare malformazioni alla nascita, soprattutto cerebrali.

### **Quanto alcol può ingerire chi deve mettersi alla guida?**

La quantità di alcol da non superare per non influenzare minimamente lo stato di vigilanza necessario per guidare in modo sicuro cambia in funzione di fattori soggettivi come il sesso, il peso, l'altezza, l'età, lo stato di salute, le condizioni di fatica e di riposo, l'uso di alcuni tipi di farmaci. L'alcol presente nel sangue di chi beve allunga, infatti, i tempi di reazione, riduce l'acutezza visiva e ostacola la coordinazione motoria. Bevendo quantità più elevate di alcol la guida diventa sempre più imprecisa e si è incapaci di fronteggiare gli imprevisti. Per non correre inutili pericoli e non farli correre agli altri è quindi meglio non bere affatto prima di mettersi alla guida di un veicolo.

### **Qual è il valore massimo di alcol nel sangue consentito dalla legge italiana quando si guida?**

La quantità di alcol presente nel corpo si definisce alcolemia, che si misura in grammi per litro. La legge italiana stabilisce in: 0 grammi per litro di sangue (g/l) il limite alcolemico per i guidatori sotto i 21 anni di età o patentati da meno di 3 anni e per chi eserciti professionalmente l'attività di trasporto di persone o cose; 0,5 grammi per litro di sangue (g/l) il limite alcolemico per tutti gli altri guidatori, limite oltre il quale l'influenza dell'alcol risulta un rischio per la guida. Indicativamente, 24 grammi di alcol (due unità alcoliche) sono sufficienti per il sesso femminile a raggiungere il limite legale per la guida; per un uomo il limite si raggiunge con circa 36 grammi di alcol (3 unità alcoliche). È noto, tuttavia, che già a valori di alcol nel sangue nettamente inferiori ai limiti stabiliti per legge si possono avere effetti pericolosi per la guida come, ad esempio, la sopravvalutazione delle proprie capacità di controllo. Per questo è consigliabile rinunciare a bere se ci si deve mettere alla guida.

### **Quali fasce della popolazione sono più vulnerabili ai danni da alcol?**

L'organismo delle persone anziane, invecchiando, diventa più sensibile all'effetto dell'alcol e fatica di più a metabolizzarlo. È quindi preferibile che gli ultra sessantacinquenni non assumano più di 12 grammi di alcol al giorno, pari ad una unità alcolica (330 ml di birra, 125 ml di vino o 40 ml di un superalcolico). Anche gli adolescenti rappresentano una fascia di consumatori più vulnerabili, in quanto non possiedono ancora né la capacità di metabolizzare l'alcol in modo completo, né la maturità necessaria a gestire responsabilmente una bevanda alcolica.

### **Cosa significa dipendenza da alcol?**

L'individuo dipendente dall'alcol non riesce a controllarne il consumo e non può fare a meno di bere. Ciò può dipendere da un abuso continuativo di bevande alcoliche, ma anche da una predisposizione genetica o da condizioni ambientali. Chi soffre di dipendenza da alcol perde progressivamente la capacità di relazionarsi, lavorare ed agire, con evidenti gravi conseguenze personali, familiari e sociali.

### **Come ti può aiutare l'Associazione IL Santuccio aps**

La nostra Associazione effettua periodicamente delle campagne informative relative ai rischi connessi all'abuso di sostanze alcoliche organizzando delle giornate di studio con esperti del settore, dai medici agli agenti della Polizia Municipale ma anche coinvolgendo i produttori di vino. Effettuiamo anche degli interventi nelle scuole coinvolgendo i ragazzi in una camminata con speciali occhiali che riproducono le sensazioni visive di un tasso alcolemico moderato/alto mostrandogli la pericolosità sia per loro stessi che per gli altri.. Fare formazione e informazione sui rischi connessi all'abuso dell'alcol è la principale arma per prevenire rischi ben più gravi alla salute nostra, dei nostri figli e della collettività.