

Ma come faccio a sapere quanto?

In generale dopo aver bevuto qualcosa di alcolico le persone tendono a sentirsi comunque perfettamente in grado di guidare, ma non è così.

In generale i sintomi (pdf 16 kb) che esprime chi ha nel sangue 0,5 grammi/litro sono sicuramente poco evidenti rispetto a chi ne ha 0,8 ma in entrambi i casi comunque il sistema centrale nervoso risulta compromesso o alterato.

Studi scientifici dimostrano infatti che una percentuale anche piccola di alcol nel sangue rallenta i riflessi e dunque i tempi di reazione. Si riduce il campo visivo; diminuisce anche del 30/40 per cento la capacità di percezione degli stimoli sonori e luminosi e quindi la capacità di reazione così come la percezione del rischio.

Peso, sesso ed età influenzano il metabolismo dell'alcol e possono quindi anche essere determinanti nel raggiungimento o meno del limite previsto dalla legge. E' comunque provato che 12 grammi di alcol - che comportano una concentrazione di 0,2 grammi di alcol nel sangue in una persona di circa 60 chili di peso a stomaco pieno - corrispondono in linea di massima a:

- 1 bicchiere da 125 ml di vino;
- 1 lattina da 330 ml di birra;
- 1 bicchierino da 40 ml di superalcolico;
- 1 bicchiere da 80 ml di aperitivo.

Per superare i limiti massimi dunque basta poco. Ancora meno per le donne, la cui costituzione fisica le rende più vulnerabili all'alcol.

Per avere ulteriori dettagli e informazioni sull'assorbimento e eliminazione dell'alcol da parte del corpo, per sapere in quale condizioni è raccomandabile non bere e tutte le informazioni necessarie si possono trovare sul sito dell'Istituto superiore di sanità.

17/11/2007