

- ~ **Legge 125/2001** “*Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcol correlati*” **Art. 15: divieto di assunzione e somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche** “*nelle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute dei terzi*” (attività che avrebbero dovuto essere individuate, secondo il comma 1, con decreto del Ministro del lavoro e della previdenza sociale, di concerto con il Ministro della sanità. Tuttavia “la previsione di detto comma è rimasta non attuata: per l'individuazione delle attività è necessario fare riferimento **all'Intesa tra Stato e Regioni del 16 marzo 2006**”).
- ~ Il **Provvedimento del 16 marzo 2006** emanato in **Conferenza Stato-Regioni e Province Autonome di Trento e Bolzano**, che contiene l'intesa in materia di individuazione delle attività lavorative ai fini del divieto di assunzione e somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche, emanata ai sensi del 1° comma dell'art. 15 della suddetta legge 125/2001. Un elenco di **14 attività lavorative** che al punto 6) dell'Allegato 1 cita: “**attività di insegnamento nelle scuole pubbliche e private di ogni ordine e grado**”.
- ~ D.Lgs 81/08 art.41 c.4...le visite ... sono altresì finalizzate alla verifica di assenza di condizioni di alcol-dipendenza e assunzione di sostanze psicotrope e stupefacenti
Art.41 bis: entro il 31.12.2009 con accordo Stato- Regioni ... vengono rivisitate le condizioni e le modalità per l'accertamento della tossicodipendenza e della alcol dipendenza

In attesa che tale accordo venga sottoscritto si ritiene essenziale attuare una politica di promozione della salute e sicurezza comprendente **l'eliminazione di tutte le bevande alcoliche nella scuola**, una **attenta sorveglianza sul rispetto del divieto di assunzione che dovrà essere esteso anche al personale non docente e agli allievi** e, soprattutto, una puntuale **informazione ed educazione su tutti i problemi legati all'alcol**.

Il dirigente scolastico pertanto dispone che:

- 1. è fatto divieto di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche all'interno dell'Istituto**
- 2. è fatto divieto a chiunque operi all'interno dell'Istituto di assumere, in qualsivoglia forma ed in ogni momento dell'attività lavorativa, sostanze contenenti alcol**
- 3. venga fatta informazione/formazione a personale scolastico e studenti sul rischio legato al consumo di alcol.**

Non esiste un consumo sicuro di bevande alcoliche

Alcol ? Meno è, meglio è!

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza, superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol, pur apportando circa 7 Kcal per grammo, non è un nutriente (come ad esempio lo sono le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni; risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale.

COME CALCOLARE QUANTO SI BEVE

Il modo più semplice per farlo è contare il numero di bicchieri di bevande alcoliche bevuti.

Un bicchiere di vino (in genere 125 ml), una birra (in genere 330 ml), oppure un bicchiere di superalcolico (40 ml) contengono la stessa quantità di alcol, pari a circa 12 gr.



Considerare sempre le calorie assunte con le bevande!



L'alcol comunemente presente nelle bevande alcoliche si chiama etanolo. Esso è assorbito per il 20% dallo stomaco, senza bisogno di digestione (ecco perché a stomaco vuoto gli effetti dell'alcol si manifestano prima e in modo più intenso) e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. L'alcol assorbito passa quindi nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo tramite un enzima chiamato alcol-deidrogenasi. Soltanto quando il fegato ha assolto del tutto a questa funzione la concentrazione dell'alcol nel sangue risulta azzerata. Il processo di smaltimento richiede tuttavia un tempo legato alle condizioni fisiologiche individuali.

Questo sistema di smaltimento dell'alcol non è uguale in tutte le persone: varia in funzione del sesso, dell'età, dell'etnia e di caratteristiche personali; **non è completamente efficiente** prima dei 21 anni ed è **inefficiente** sino ai 16 anni. **Dopo i 65 anni si perde gradualmente la capacità di smaltire l'alcol** e, nel **sesso femminile, è sempre la metà**, a tutte le età, rispetto alle capacità maschili; per questa ragione alcune persone sono più vulnerabili agli effetti dell'alcol.

La Legge Italiana vieta la somministrazione di alcolici ai minori di anni 18.

Occorre ricordare che il consumo non moderato di alcol dei genitori influenza il comportamento dei figli.

LIVELLO DI CONSUMO IN RELAZIONE AL RISCHIO PER LA SALUTE SECONDO LE RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

- ~ CONSUMO A BASSO RISCHIO: meno di 10 g di alcol al giorno per le donne adulte e per gli anziani e meno di 20 g al giorno per gli uomini adulti (circa 1 U.A. al giorno per donne adulte e gli anziani e 2 per gli uomini adulti).
- ~ CONSUMO A RISCHIO: è quel livello di consumo o modalità di bere che supera le quantità a basso rischio (20-40 g al giorno per le donne adulte e per gli anziani e 40-60g al giorno per gli uomini adulti) e che può determinare un rischio nel caso di persistenza di tali abitudini.
- ~ CONSUMO DANNOSO: modalità di consumo che causa danno alla salute, a livello fisico o mentale (oltre i 40 g al giorno per le donne adulte e per gli anziani e 60g al giorno per i maschi adulti). A differenza del consumo a rischio, la diagnosi di consumo dannoso può essere posta solo in presenza di un danno alla salute del soggetto.
- ~ ALCOLDIPENDENZA: insieme di fenomeni fisiologici, comportamentali e cognitivi in cui il consumo di alcol assume per l'individuo una priorità sempre maggiore rispetto alle altre abitudini, **tanto da diventare una dipendenza. La caratteristica predominante è il continuo desiderio di bere.** L'alcol dipendenza è recidivante nel senso che può ricomparire rapidamente, anche dopo un periodo di astinenza. (da linee guida per una sana alimentazione)

EFFETTI DELL'ASSUNZIONE DI BEVANDE ALCOLICHE

Effetti acuti

In virtù delle differenze metaboliche e fisiologiche tra sesso maschile e femminile le donne sono più vulnerabili all'alcol e raggiungono livelli di alcolemia più elevati con quantità inferiori di alcol consumato e li raggiungono con maggiore rapidità. In definitiva, fermo restando l'obbligo per i lavoratori esposti alle lavorazioni a rischio (di cui all'accordo Stato-Regioni) di non assumere alcolici, quindi di non avere tracce di alcol nel sangue (alcolemia = 0), due bicchieri/unità alcoliche (24 grammi di alcol) per la donna e 3 bicchieri (36 grammi di alcol) per un uomo sono sufficienti per raggiungere il limite legale da non superare alla guida per i cittadini non rientranti nelle categorie per le quali il Codice della Strada non ammette l'assunzione di alcol (alcolemia = 0).

alcolemia

0,2 gr/l	MASCHIO 1 bicchiere FEMMINA 1 bicchiere	 	Iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso, i riflessi sono disturbati leggermente ma aumenta la tendenza ad agire in modo imprudente in virtù di una riduzione della percezione del rischio
0,4 gr/l	MASCHIO 2 bicchieri FEMMINA 1 bicchiere	 	Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale; le percezioni ed i movimenti o le manovre vengono eseguiti bruscamente con difficoltà di coordinazione
0,5 gr/l	MASCHIO 3 bicchieri FEMMINA 2 bicchieri	 	Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della visione laterale (più difficile perciò controllare lo specchietto retrovisore o controllare le manovre di sorpasso se si guidano veicoli); contemporaneamente si verifica la riduzione del 30-40% della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi ed uditivi e della conseguente capacità di reazione
0,6 gr/l	MASCHIO 3 bicchieri FEMMINA 2 bicchieri	 	I movimenti e gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è fortemente compromessa
0,7 gr/l	MASCHIO 4 bicchieri FEMMINA 3 bicchieri	 	I tempi di reazione sono fortemente compromessi; l'esecuzione dei normali movimenti attuati alla guida è priva di coordinamento, confusa e conduce sempre a gravi conseguenze
0,9 gr/l	MASCHIO 5 bicchieri FEMMINA 4 bicchieri	 	L'adattamento all'oscurità è compromesso accompagnandosi alla compromissione della capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri, delle traiettorie dei veicoli e delle percezioni visive simultanee (per esempio di due autoveicoli se ne percepisce solo uno)
1,0 gr/l	MASCHIO 6 bicchieri FEMMINA 4 bicchieri	 	Ebbrezza franca e manifesta, caratterizzata da euforia e disturbi motori che rendono precario l'equilibrio. E' manifesta e visibile l'alterazione della capacità di attenzione, con livelli di capacità visiva minima e tempi di reazione assolutamente inadeguati, c'è maggior tendenza alla distrazione. Le percezioni sonore vengono avvertite con ritardo accentuato e comunque in maniera inefficace a determinare un riflesso utile alla salvaguardia della propria e altrui incolumità. Il comportamento alla guida si caratterizza attraverso sbandate volontarie dell'autoveicolo o della moto, guida al centro della strada o in senso contrario, incapacità di valutazione della posizione del veicolo rispetto alla carreggiata. Le luci degli abbaglianti, le percezioni luminose intense, possono essere la causa determinante della perdita completa di un controllo già precario, provocando un accecamento transitorio a cui segue un recupero molto lento della visione
> 1,0 gr/l	Lo stato di euforia viene sostituito da uno stato di confusione mentale e di totale perdita della lucidità con conseguente sopore e sonnolenza molto intensa. La probabilità di subire un incidente è di 10 - 25 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto		

Quando si tratta di bevande alcoliche dunque *non può esistere un rischio pari a zero* e qualsiasi consumo comporterà un rischio, tanto più elevato quanto maggiore sarà la quantità di alcol consumata.

ALCOL MAI ALLA GUIDA

Non esistono quantità di alcol sicure alla guida.

Il livello di concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia) ottimale ai fini dell' idoneità psico-fisica alla guida è **zero grammi per litro**. La legge impone tale livello per i **minori di 21 anni, per i neopatentati e per i professionisti del volante**. Guidare dopo aver bevuto anche un solo bicchiere di bevanda alcolica aumenta il rischio di provocare o essere vittima di incidenti, in quanto l'alcol altera la capacità di rispondere prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali. Di solito basta aspettare 2-3 ore per portare a zero l'alcolemia di un bicchiere di bevanda alcolica consumata; se non si è digiuni il tempo può anche ridursi a 1-2 ore.

Con un livello di alcolemia (cioè la concentrazione di alcol nel sangue) di 0.5g/l, che rappresenta il massimo livello consentito dal codice della strada e che non dovrebbe mai essere raggiunto se si intende porsi alla guida:

- il tempo di frenata raddoppia
- si riduce il campo visivo, in particolare quello laterale
- si ha una percezione distorta delle distanze e della velocità.

L'incidente causato dall'alcol alla guida rappresenta la prima causa di morte tra i giovani in Italia.

Se si deve guidare quindi è fondamentale non bere, qualunque sia l'età. Quando si consuma alcol nonostante ci si debba mettere alla guida è indispensabile aspettare due ore per ogni bicchiere di bevanda consumato.

Ci sono altre situazioni in cui è raccomandata **l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche**:

- Se è stata programmata una **gravidanza**;
- Se si è in gravidanza o si sta **allattando**;
- Se si assumono **farmaci**;
- Se si soffre di una **patologia acuta o cronica**;
- Se si è **alcolisti**;
- Se si hanno o si sono avuti altri tipi di **dipendenza**;
- Se si è a digiuno o lontano dai pasti;
- **Se ci si deve recare al lavoro o durante l'attività lavorativa**;
- **Se si deve guidare un veicolo o usare un macchinario**

Effetti a lungo termine sulla salute e sulla vita sociale

È importante ricordare che l'alcol etilico è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena (tumori maligni di cavità orale, faringe, laringe, esofago e fegato, ma ricordiamo anche che l'assunzione di una sola unità alcolica al giorno aumenta del 7% il rischio di cancro della mammella nelle donne) e psicotropa (può dare dipendenza). L'alcol etilico, inoltre, interagendo con il metabolismo dei tossici industriali ne aumenta l'effetto lesivo.

Bere alcolici è quindi un comportamento a rischio; a basso rischio se l'assunzione avviene a stomaco pieno e a basse dosi (meno di 20g al giorno per le donne, meno di 40g al giorno per i maschi), ma può diventare dannoso/problematico con l'assunzione di dosi maggiori (più di 40g al giorno per le donne, più di 60g al giorno per i maschi) comportando danni fisici, psichici o sociali.

L'alcoldipendenza è un insieme di fenomeni fisiologici, comportamentali e cognitivi in cui l'uso di alcol riveste per l'individuo una priorità sempre maggiore rispetto ad abitudini che in precedenza avevano ruoli più importanti. La caratteristica predominante è il continuo desiderio di bere. Ricominciare a bere dopo un periodo di astinenza si associa spesso alla rapida ricomparsa delle caratteristiche della sindrome. Parlando di alcolismo cronico è opportuno distinguere la condizione di Abuso alcolico definita come compromissione dell'esistenza correlata all'alcol, che interferisce con le normali funzioni dell'individuo dalla Dipendenza alcolica nella quale alla compromissione citata si associa l'evidenza dello stato di obbligo/necessità per il soggetto di assumere alcolici, accompagnato da un'aumentata tolleranza all'etanolo o a segni fisici di astinenza.

Principali effetti dell'assunzione protratta eccessiva di etanolo

Sistema Nervoso Centrale	deficit cognitivi, demenza, epilessia, atrofia cerebellare
Sistema nervoso Periferico	neuropatia periferica arti inferiori
Apparato emopoietico	anemia megaloblastica, alterazioni di leucociti e piastrine
Apparato cardiovascolare	ipertensione, aritmie, miocardiopatia alcolica
Apparato digerente	esofagite, gastrite, dispepsia, ulcera gastrica e duodenale, epatite alcolica, steatosi epatica, cirrosi, malassorbimento, pancreatite
Apparato endocrino/riproduttivo	ginecomastia, amenorrea, infertilità/abortività spontanea (donne), impotenza/sterilità (uomini)
Tumori	correlazione fra consumo di bevande alcoliche e tumori maligni di cavità orale, faringe, laringe, esofago, fegato, mammella

FALSE CREDENZE SULL'ALCOL

1. **Non è vero che l'alcol aiuti la digestione.** Al contrario, **la rallenta e produce ipersecrezione gastrica** con alterato svuotamento dello stomaco; un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
2. **Non è vero che le bevande alcoliche dissetino** ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo e, in più, aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico, e sudore.
3. **Non è vero che l'alcol riscaldi.** In realtà, la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una fugace e ingannevole sensazione di calore che, in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e che, in ambienti particolarmente freddi, aumenta il rischio di assideramento.
4. **Non è vero che l'alcol dia forza.** **Essendo un sedativo** produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore. Inoltre, solo una parte delle calorie da alcol può essere utilizzata per il lavoro muscolare.
5. **Non è vero che l'alcol proveniente da vino e birra faccia meno male;** è solo presente in quantità minori rispetto ai superalcolici e questo è sicuramente un aspetto positivo, sempre raccomandando di attenersi alle quantità consigliate.
6. **Non è vero che l'alcol sia un afrodisiaco:** al contrario, **esercita effetti depressivi sul sistema nervoso centrale** e può influire negativamente sulla performance sessuale.
7. **Non è vero che le birre analcoliche siano sempre totalmente prive di alcol.** Infatti, **fino a un quantitativo di alcol pari al 1.2%, non c'è obbligo di dichiarazione in etichetta.**
8. **Non è vero che la birra sia utile nella supplementazione idrosalina** successiva all'impegno fisico degli sportivi sia amatoriali che agonistici. Infatti, una bevanda a contenuto anche molto basso di alcol ritarda il recupero metabolico proprio per la presenza di etanolo. L'eventuale presenza di antiossidanti o di altre molecole bioattive non compensa i potenziali danni da alcol.

Per informazioni e supporto psicologico rivolgersi al SERD - Servizio per le dipendenze - assistenza alle persone con dipendenza. Il SerD ha come missione la prevenzione, la cura, la riabilitazione nei confronti delle persone a rischio o che hanno sviluppato una dipendenza.

Il Servizio Tossicodipendenze si occupa **prevenzione, cura e riabilitazione** di persone che hanno una dipendenza patologica da sostanze illecite (eroina, cocaina, THC, metanfetamine, ecc.) e/o lecite (tabacco, alcol, psicofarmaci, ecc...) e da comportamenti di abuso (gioco d'azzardo...).

Nel Servizio opera un'equipe multidisciplinare composta da personale specializzato (Medico, Psicologo, Infermiere, Assistente Sociale, educatore Professionale).

Le prestazioni garantite dal Sert sono esenti da ticket.

L'accesso al servizio è diretto (senza transitare per il CUP) e tramite appuntamento telefonando al Servizio.

Pertanto non occorre l'impegnativa del medico curante.

Ser.D. della regione Umbria

- ASSISI via Valentin Muller n. 1 c/o Ospedale Tel: 075/8139015
- CITTA' DI CASTELLO P.zza S.Giovanni in Campo, 2 Tel: 075/8932432 E-mail: sert.cdc@uslumbria1.it
- FOLIGNO Indirizzo: Via dell'Ospedale, 6 Tel:07423391 E-mail:spaulo.tozzi@uslumbria2.it
- GUBBIO Via Toschi Mosca, 22b Tel: 075/9239546 E-mail: serd.altochiascio@uslumbria1.it
- GUALDO TADINO Via Valle del Molino Tel: 075/8933546 E-mail: serd.altochiascio@uslumbria1.it
- MAGIONE Piazza Simoncini, 1 Tel: 075/8477 831-2-3-4 E-mail: gaetano.clausi@uslumbria1.it
- MARSCIANO Via Piccolotti 1, Tel: 075/8782536 E-mail: mariano.pedetti@uslumbria1.it
- NARNI/AMELIA Strada Amelia-Giove 5/B Tel: 0744901592 E-mail: stefano.federici@uslumbria2.it
- NORCIA Via dell'Ospedale s.n.c. Tel: 0743 8151 E-mail: simona.marchesi@uslumbria2.it
- ORVIETO Via Postierla,38 Tel: 0763307422 E-mail: massimo.marchino@uslumbria2.it
- PERUGIA P. le Menghini c/o Osp. S. Maria della Misericordia Tel: 075/5271372 E-mail: sertpg@uslumbria1.it
- SPOLETO Via San Carlo Tel: 0743/210467 - 0743/210561 E-mail: simonetta.antinarelli@uslumbria2.it
- TERNI Via Bramante, 37 Tel: 0744/2041

Il **Telefono Verde Alcol 800 632000** fa parte dell'Osservatorio Fumo, Alcol e Droga (OssFAD) dell'Istituto Superiore di Sanità. E' un servizio nazionale, anonimo e gratuito, di counselling telefonico sull'alcol, un collegamento diretto tra le istituzioni e il cittadino, un punto di ascolto e di monitoraggio dei bisogni della popolazione. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle 16.00.