

Unità alcoliche e guida sicura

L'**INRAN** (Istituto per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione) ritiene che un consumo moderato di alcol etilico debba corrispondere a due-tre **Unità Alcoliche** (U.A.) al giorno per l'uomo, a una-due U.A. per la donna e a non più di una U.A. per gli anziani di entrambi i sessi; si precisa che una U.A. corrisponde a circa 12 g di alcol etilico, pari a 15 ml di tale sostanza ($0,8 \times 15 = 12$ g).

UNITÀ ALCOLICHE DI ALCUNE BEVANDE DI LARGO CONSUMO		
Bevanda alcolica	Quantità standard	Unità alcoliche (U.A.)
vino da pasto (12% Vol.)	1 bicchiere (125 ml)	1
vino da pasto (11% Vol.)	1 bicchiere (125 ml)	0,9
vino da pasto (13,5% Vol.)	1 bicchiere (125 ml)	1,1
birra normale (4,5% Vol.)	1 lattina (330 ml)	1
birre doppio malto (8% Vol.)	1 boccale (200 ml)	1
vermouth dolce (16% Vol.)	1 bicchierino (75 ml)	0,8
vermouth secco (18% Vol.)	1 bicchierino (75 ml)	0,8
distillati vari (40% Vol.)	1 bicchierino (40 ml)	1,1

In ogni caso, il consumo di alcol dovrebbe avvenire sempre in modo responsabile, attenendosi ad alcune regole di buon senso:

- preferire le bevande a basso contenuto alcolico, come la birra e soprattutto il vino (considerate anche le sostanze ad azione benefica che queste due bevande contengono), rispetto ai superalcolici;
- bere a stomaco pieno, per avvalersi della barriera costituita dal cibo, che rallenta il passaggio dell'etanolo nel sangue;
- bere con moderazione, cercando di evitare il superamento della dose massima giornaliera di alcol etilico ammissibile (2-3 bicchieri di vino per gli uomini, 1-2 per le donne);
- evitare il consumo abituale prima dei 18 anni di età, quando l'organismo non è ancora in grado di produrre gli enzimi necessari per metabolizzare l'etanolo.

L'inosservanza di queste semplici indicazioni può provocare seri danni alla propria salute e, qualora si guidi in stato di ebbrezza, anche a quella degli altri.



A tal proposito, la *Legge n. 160/2007* stabilisce le seguenti sanzioni da applicare nel caso di **guida in stato di ebbrezza** (articolo 5).

- Con l'ammenda da euro 500 a euro 2000, qualora sia stato accertato un valore corrispondente a 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.
- Con l'ammenda da euro 800 a euro 3.200 e l'arresto fino a tre mesi, qualora sia stato accertato un valore corrispondente a 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 a un anno.
- Con l'ammenda da euro 1.500 a euro 6.000 e l'arresto fino a sei mesi, qualora sia stato accertato un valore corrispondente a 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.

L'articolo 6 della medesima legge impone ai titolari e ai gestori dei locali ove si vendono e si somministrano bevande alcoliche di *“interromperne la somministrazione dopo le ore 2 della notte e di assicurarsi che all'uscita del locale sia possibile effettuare una rilevazione del tasso alcolemico”*.

Inoltre, nei locali devono essere esposte, in maniera ben visibile, apposite tabelle riportanti le quantità delle bevande alcoliche più comuni in grado di provocare il superamento del tasso alcolemico per la guida in stato di ebbrezza.

