

# Guida solo chi è SOBRIO!!

SPAZIO PERSONALIZZABILE

LOGO

Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida. Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcol-correlato è di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.

**TABELLE\* PER LA STIMA DELLE QUANTITÀ DI BEVANDE ALCOLICHE CHE DETERMINANO IL SUPERAMENTO DEL TASSO ALCOLEMICO LEGALE PER LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA, PARI A 0,5 GRAMMI PER LITRO. LE TABELLE\* CONTENGONO I LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA RAGGIUNGIBILI DOPO L'ASSUNZIONE DI UNA UNITÀ ALCOLICA.**

\*= art 6 del D.L. 3/8/2007 n°117 convertito in legge con modificazioni dall'art. 1 della 2/10/2007 n°160

## Uomini

BEVANDA	Gradazione Alcolica (Vol.%)	Quantità (in cc) servita	STOMACO VUOTO						STOMACO PIENO							
			Peso corporeo in Kg						Peso corporeo in Kg							
			55	65	70	75	80	90	55	65	70	75	80	90		
			Livelli teorici di alcolemia						Livelli teorici di alcolemia							
birra analcolica	0,5	330	0,04	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	0,5	330	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01
birra leggera	3,5	330	0,25	0,21	0,19	0,18	0,17	0,15	3,5	330	0,14	0,12	0,11	0,10	0,10	0,09
birra normale	5	330	0,35	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	5	330	0,20	0,17	0,16	0,15	0,14	0,12
birra speciale	8	330	<b>0,56</b>	0,48	0,44	0,41	0,39	0,35	8	330	0,33	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20
birra doppio malto	10	330	<b>0,71</b>	<b>0,60</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	0,49	0,43	10	330	0,41	0,34	0,32	0,30	0,28	0,25
vino	12	125	0,32	0,27	0,25	0,24	0,22	0,20	12	125	0,18	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
vini liquorosi-aperitivi	18	80	0,31	0,26	0,24	0,23	0,21	0,19	18	80	0,18	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
digestivi	25	80	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,12	25	80	0,12	0,10	0,10	0,09	0,08	0,08
digestivi	30	80	0,24	0,21	0,19	0,18	0,18	0,15	30	80	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
superalcolici	35	40	0,28	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17	35	40	0,17	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
superalcolici	45	40	0,36	0,31	0,29	0,27	0,25	0,22	45	40	0,22	0,19	0,17	0,16	0,15	0,14
superalcolici	60	40	0,48	0,41	0,38	0,36	0,33	0,30	60	40	0,30	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
champagne/spumante	11	100	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	11	100	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08
ready to drink	2,8	150	0,08	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05	2,8	150	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03
ready to drink	5	150	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	5	150	0,09	0,08	0,07	0,07	0,06	0,06

Se vuoi fare il test prima di guidare Chiedicelo!!

Guida chi Non Beve e Beve chi Non Guida

I valori di alcolemia, calcolati in base al sesso, al peso corporeo e all'essere a stomaco vuoto o pieno, sono solo indicativi e si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti. Se si assumono più unità alcoliche, per conoscere il valore di alcolemia raggiunto è necessario sommare i valori indicati per ciascuna unità alcolica consumata. Esempi: donna, peso 45 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra leggera ed 1 aperitivo alcolico. Alcolemia attesa:  $0,39+0,49 = 0,88$  grammi/ litro; donna, peso 60 Kg, ha assunto a stomaco pieno 2 superalcolici (60°). Alcolemia attesa:  $0,35+0,35 = 0,70$ . Uomo, peso corporeo 75 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 2 birre speciali. Alcolemia attesa:  $0,41+0,41 = 0,82$  grammi/litro; uomo, peso corporeo 55 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra doppio malto ed 1 superalcolico di media gradazione (45°). Alcolemia attesa:  $0,71+0,36 = 1,07$  grammi/litro

## Donne

BEVANDA	Gradazione Alcolica (Vol.%)	Quantità (in cc) servita	STOMACO VUOTO						STOMACO PIENO							
			Peso corporeo in Kg						Peso corporeo in Kg							
			55	65	70	75	80	90	55	65	70	75	80	90		
			Livelli teorici di alcolemia						Livelli teorici di alcolemia							
birra analcolica	0,5	330	0,06	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,5	330	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02
birra leggera	3,5	330	0,39	0,32	0,29	0,27	0,24	0,22	3,5	330	0,23	0,19	0,17	0,16	0,14	0,13
birra normale	5	330	<b>0,56</b>	0,46	0,42	0,39	0,34	0,32	5	330	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18
birra speciale	8	330	<b>0,90</b>	<b>0,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,62</b>	<b>0,54</b>	<b>0,50</b>	8	330	<b>0,52</b>	0,42	0,39	0,36	0,31	0,29
birra doppio malto	10	330	<b>1,12</b>	<b>0,92</b>	<b>0,84</b>	<b>0,78</b>	<b>0,67</b>	<b>0,63</b>	10	330	<b>0,65</b>	<b>0,53</b>	0,48	0,45	0,39	0,36
vino	12	125	<b>0,51</b>	0,42	0,38	0,35	0,31	0,29	12	125	0,29	0,24	0,22	0,20	0,18	0,17
vini liquorosi-aperitivi	18	80	0,49	0,40	0,37	0,34	0,29	0,28	18	80	0,28	0,23	0,21	0,20	0,17	0,16
digestivi	25	80	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18	25	80	0,20	0,16	0,15	0,14	0,12	0,11
digestivi	30	80	0,39	0,32	0,29	0,27	0,23	0,22	30	80	0,24	0,19	0,18	0,16	0,14	0,13
superalcolici	35	40	0,45	0,37	0,34	0,31	0,27	0,25	35	40	0,27	0,22	0,21	0,19	0,16	0,15
superalcolici	45	40	<b>0,58</b>	0,47	0,43	0,40	0,35	0,33	45	40	0,35	0,29	0,26	0,24	0,21	0,20
superalcolici	60	40	<b>0,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,58</b>	<b>0,53</b>	0,46	0,43	60	40	0,47	0,38	0,35	0,33	0,28	0,26
champagne/spumante	11	100	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21	11	100	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12
ready to drink	2,8	150	0,12	0,10	0,09	0,08	0,07	0,07	2,8	150	0,07	0,06	0,06	0,05	0,04	0,04
ready to drink	5	150	0,24	0,20	0,18	0,17	0,17	0,14	5	150	0,15	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08

Alla guida si è sicuri solo se sobri

In auto o in moto si è sicuri solo se sobri: esiste un legame diretto tra livelli crescenti di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) e rischio relativo di causare o essere coinvolti in un incidente grave o mortale. Le alterazioni della capacità di guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumata e si manifestano con l'assunzione di tutti i tipi di bevande alcoliche, senza distinzione; tutte le quantità di alcol, anche quelle minime o moderate, pongono l'individuo in una condizione di potenziale rischio. La legge (rispettivamente agli artt. 186bis e 186 del Codice della Strada) stabilisce in **0 grammi per litro di sangue il tasso alcolemico per i conducenti di età inferiore a 21 anni**, i conducenti nei primi tre anni dal conseguimento della patente di guida di categoria B, i conducenti che esercitano professionalmente l'attività di trasporto di persone o di cose; per gli altri, in 0,5 grammi il tasso alcolemico massimo consentito per guidare.

### AVVERTENZE PER UNA CORRETTA LETTURA DELLA TABELLA

La tabella fornisce informazioni volte a favorire una autovalutazione dei livelli di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) conseguenti all'assunzione delle più comuni bevande alcoliche; lo scopo principale è quello di contribuire ad identificare o calcolare le quantità di alcol che determinano il superamento del limite legale fissato per la guida e di promuovere una guida sicura e responsabile. A tal fine è importante sapere che:

- esiste un legame diretto tra livelli crescenti di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) e rischio relativo di causare o essere coinvolti in un incidente grave o mortale;
- le alterazioni della capacità alla guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumata e si manifestano con l'assunzione di tutti i tipi di bevande alcoliche, senza distinzione;
- tutte le quantità di alcol, anche quelle minime o moderate, pongono l'individuo in una condizione di potenziale rischio;
- a parità di quantità di alcol consumate, individui differenti possono registrare variazioni anche notevoli nei livelli di alcolemia, in funzione: del genere (con differenze tra maschi e femmine), dell'età, della massa corporea (magrezza o obesità), della assunzione o meno di cibo (se a stomaco pieno o a digiuno), della consuetudine con cui si assume alcol, della presenza di malattie o condizioni psico-fisiche individuali o genetiche, della assunzione di farmaci anche di uso comune (es. aspirina, antistaminici, anticoncezionali, antinfiammatori, antipertensivi, anticoagulanti, antibiotici, farmaci per il sistema nervoso).

Di conseguenza, a fronte delle molteplici variabili che possono influenzare il livello individuale di alcolemia, è nella pratica impossibile calcolare con precisione la quantità esatta di alcol da assumere senza superare il limite legale di alcolemia dello 0,5 grammi/litro.

NOTA BENE: i valori di alcolemia riportati in tabella non hanno una validità legale, rappresentano solo una stima della concentrazione di alcol nel sangue conseguente all'assunzione di un'unità di bevanda alcolica e forniscono un valore puramente indicativo che non può essere in alcun modo acquisito come garanzia di sicurezza e/o di idoneità psico-fisica alla guida.

\*= art 6 del D.L. 3/8/2007 n°117 convertito in legge con modificazioni dall'art. 1 della 2/10/2007 n°160