

Campagna di prevenzione promossa da



Società
Italiana
Alcolologica

a'cat

Ass. Italiana
dei Club degli Alcolisti
in Trattamento



Osservatorio Nazionale
Alcol CNESP



WHO COLLABORATING
CENTRE FOR RESEARCH
AND HEALTH PROMOTION
ON ALCOHOL AND
ALCOHOL-RELATED
HEALTH PROBLEMS



MINISTERO
DELLA GIUSTIZIA

Aprile_07

Mese di
prevenzione
alcolologica



Alcol e Pena più sai, meno rischi!



Alcol e Misure Alternative alla Detenzione più sai, meno rischi!

Testo a cura di

Ministero della Giustizia

Centro Alcolologico Regionale della Toscana-Regione Toscana

Società Italiana di Alcologia

Istituto Superiore di Sanità

Osservatorio Nazionale Alcol-Centro Collaboratore dell'Organizzazione Mondiale della Sanità
per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcol-correlati

Centro Nazionale Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute

Associazione Italiana Club Alcolisti in Trattamento

Con il contributo di



Sei in misura alternativa? ...non ci bere sopra!

Per molti bere un bicchiere con gli amici è uno dei piaceri irrinunciabili della vita. Per alcuni, tuttavia, bere può essere la causa di numerosi problemi. E' il caso degli incidenti stradali e sul lavoro, degli episodi di violenza e criminalità che possono essere agiti sotto gli effetti dell'alcol.

Per te, che sei in **misura alternativa**, bere può danneggiarti ulteriormente: puoi **non essere in grado di portare avanti la misura stessa**. L'alcol infatti può impedirti di: mantenere o di trovare lavoro, di rispettare i tuoi impegni, di realizzare i tuoi progetti, di osservare le prescrizioni.

Consultare questo opuscolo ti può aiutare a **riflettere sulle abitudini legate al consumo di alcol** e alle sue conseguenze.

La misura alternativa può diventare l'occasione per parlarne con gli assistenti sociali degli Uffici di Esecuzione Penale Esterna (UEPE).

Negli UEPE ci occupiamo di persone sottoposte a **misure alternative alla detenzione** (affidamento in prova al servizio sociale, detenzione domiciliare, semilibertà). In particolare, per chi intende sottoporsi ad un programma di recupero per alcolodipendenti, è possibile accedere alla misura alternativa dell'**affidamento in prova in casi particolari**.

Durante la misura alternativa operiamo in stretto contatto con **i servizi del territorio** per realizzare un percorso condiviso di reinserimento. Tra questi servizi ci sono i **Sert e i Servizi di Alcologia** a cui possiamo indirizzarti qualora venisse evidenziato un **problema con l'alcol**.

Norme che agevolano l'accesso alla misura alternativa alla detenzione in caso di alcoldipendenza

Testo unico in materia di stupefacenti e sostanze psicotrope n° 309/90

art.124 I lavoratori di cui viene accertato lo stato di tossicodipendenza, i quali intendono accedere ai programmi terapeutici e di riabilitazione (...) se assunti a tempo indeterminato hanno diritto alla conservazione del posto di lavoro (...) e, comunque, per un periodo non superiore ai tre anni (...)

La stessa legge, per i soggetti con problemi e patologie alcolcorrelate, attribuisce alle regioni il compito di programmare gli interventi (anche quelli destinati al reinserimento sociale) e di individuare servizi e strutture per realizzarli.



Se sei già in Misura Alternativa ...ricordati che

Comportamenti contrari alle leggi o prescrizioni (... e l'alcol favorisce tali comportamenti) possono comportare la sospensione o revoca della misura alternativa.

Legge 26 luglio 1975, n. 354, art. 47-bis, introdotto dall'art.4-ter del decreto-legge 22 aprile 1985, n. 144, convertito, con modificazioni, dalla legge 21 giugno 1985, n. 297, come sostituito dall'art.12 della legge 10 ottobre 1986, n. 663

Affidamento in prova in casi particolari

1. Se la pena detentiva, inflitta nel limite di quattro anni o ancora da scontare nella stessa misura deve essere eseguita nei confronti di persona tossicodipendente o alcooldipendente che abbia in corso un programma di recupero o che ad esso intenda sottoporsi, l'interessato può chiedere in ogni momento di essere affidato in prova al servizio sociale per proseguire o intraprendere l'attività terapeutica sulla base di un programma da lui concordato con una unità sanitaria locale o con uno degli enti previsti dall'art. 115 o privati. Alla domanda deve essere allegata certificazione rilasciata da una struttura sanitaria pubblica attestante lo stato di tossicodipendenza o di alcooldipendenza e la idoneità, ai fini del recupero del condannato, del programma concordato.

2. Si applicano le disposizioni di cui agli articoli 91, commi 3 e 4, 92, commi 1 e 3.

3. Ai fini della decisione, il tribunale di sorveglianza può anche acquisire copia degli atti del procedimento e disporre gli opportuni accertamenti in ordine al programma terapeutico concordato; deve altresì accertare che lo stato di tossicodipendenza o alcooldipendenza o l'esecuzione del programma di recupero non siano preordinati al conseguimento del beneficio.

4. Se il tribunale di sorveglianza dispone l'affidamento, tra le prescrizioni impartite devono essere comprese quelle che determinano le modalità di esecuzione del programma.

Sono altresì stabilite le prescrizioni e le forme di controllo per accertare che il tossicodipendente o l'alcooldipendente prosegue il programma di recupero. L'esecuzione della pena si considera iniziata dalla data del verbale di affidamento.

5. L'affidamento in prova al servizio sociale non può essere disposto, ai sensi del presente articolo, più di due volte.

6. Si applica, per quanto non diversamente stabilito, la disciplina prevista dalla legge 26 luglio 1975, n.354 , come modificata dalla legge 10 giugno 1986, n. 663.

Recenti modifiche alla legge consigliano comunque di rivolgersi ad un legale o all'Ufficio Esecuzione penale esterna per informazioni più precise.

Come già saprai gli **UFFICI DI ESECUZIONE PENALE ESTERNA** (ex CSSA) sono Uffici decentrati dell'Amministrazione Penitenziaria





*Alcol e
Misure Alternative
alla Detenzione
più sai, meno rischi!*

Riferimenti degli Uffici di Esecuzione Penale Esterna del territorio regionale

Se sei già in Misura Alternativa ... ricordati che



Alcol e carcere.

Nella maggior parte degli Istituti di Pena l'alcol è previsto al momento del vitto (1/4 vino al pasto e/o birra) o può essere acquistato al "sopravvitto". L'uso di alcol può essere vietato su indicazione del medico e in alcuni Istituti è escluso per tutti. Chi arriva in carcere già beve, ma c'è anche chi comincia a farlo durante la carcerazione: per tutti **la conoscenza dei rischi e danni** che può causare a chi lo utilizza è scarsa. Si beve perché piace ed aiuta a stare in socialità, ma anche perché si cerca nel bere una risposta alle proprie angosce infatti...

In carcere sei lontano dalla famiglia, dagli affetti. Ci sono le difficoltà ad adattarsi alle regole dell'istituzione (la disciplina, gli orari) e ci sono momenti di scontro con gli operatori e con i compagni. Spesso ci sono poche cose da fare (lavoro) e poche attività ricreative. Così capita di sentirsi soli, a volte disperati, e **l'alcol può dare l'illusione di aiutarti**, come se fosse un amico, ad evadere da una realtà dura e frustrante, a non pensare ai propri cari, alle proprie responsabilità e paure. Poi però, lentamente, può diventare un abuso o persino una dipendenza: allora stai male e **ti metti nei guai** con i compagni, con gli agenti e gli operatori (perdi il controllo), arrivi a tagliarti (autolesionismo) o anche peggio (tentativi di suicidio, suicidi), prendi rapporti o denunce, sei trasferito in un altro Istituto. Aggravi così la tua situazione e questo ti fa stare ancora più male e magari ti porta a berci sopra nuovamente, per dimenticare, per sentirti meglio. In carcere poi bevono tutti, spesso anche coloro che hanno problemi di tossicodipendenza e gli stranieri: anche loro cercano nell'alcol un aiuto, ma spesso con l'alcol aumentano i problemi invece di risolverli.

In carcere ti può capitare di sottoporerti a terapie farmacologiche e l'alcol può interferire con vari farmaci, specie psicofarmaci, provocando un aumento o una diminuzione degli effetti del farmaco stesso o, peggio, un aumento dei suoi effetti collaterali.

Sappi che... l'alcol **ti può anche portare in carcere**: circa la responsabilità dell'alcol nella commissione dei reati, infatti, per il nostro Codice Penale, il suo utilizzo è un'aggravante e non un'attenuante. L'alcol, rendendoci poco lucidi e facendo perdere il controllo, porta spesso a far commettere reati quali: gli atti di violenza, i delitti sessuali, la resistenza alle forze dell'ordine, gli incendi, gli oltraggi, le lesioni, le risse, la guida pericolosa, i furti e gli omicidi.



Ricordati che....

i danni causati dall' alcol possono essere di tipo:

- **fisico** perché l'alcol intossica il fegato e tutti gli organi con cui viene in contatto e aumenta il rischio di malattie;
- **relazionale** perché chi beve diventa aggressivo o indifferente, così i rapporti con le persone si rovinano. Chi beve, spesso litiga con la famiglia, con gli amici, e finisce con l'isolarsi dagli altri e dalla comunità;
- **sociale** perché i costi per la comunità sono altissimi in termini di cure da fornire, di mortalità causata da incidenti sul lavoro e sulle strade; l'alcol è causa di separazioni e divorzi, violenze su adulti e su minori, suicidi.

L'alcol inizialmente ti "tira su" ma in realtà è un **anestetico** e dà un effetto **depressivo** che ti fa sentire triste e ti spinge a bere ancora per non pensare. Insomma l'alcol è una sostanza psicoattiva, cioè modifica l'umore e l'attività mentale, funziona come una droga, dà dipendenza fisica e psicologica e provoca danni all'organismo.

Ti è mai capitato ...

- ...di pensare che stai bevendo troppo e di dover diminuire?
- ...di farti aiutare dall'alcol e restare fregato?
- ...di sentirti infelice e senza coraggio se non hai bevuto?
- ...di essere aggressivo perché hai bevuto?
- ...di avere incidenti o farti male a causa dell'alcol?
- ...di dover bere la mattina?
- ...di avere problemi con i compagni o gli agenti perché avevi bevuto troppo?
- ...di fare dei pensieri brutti, autolesionisti?

Chiunque beve può correre dei rischi!

Avere informazioni chiare sui rischi, ANCHE SE BEVI POCO, può aiutarti a proteggere te e chi ti è vicino.

Se vuoi sapere qualcosa di più sull'alcol e vuoi parlarne con persone competenti : medici, psicologi, assistenti sociali, educatori, infermieri...

Rivolgiti agli operatori penitenziari o del SERT interno. Oppure ai Servizi Alcolistici dei SERT della tua zona. Informati anche se c'è un **gruppo di Alcolisti** dentro al tuo carcere (Alcolisti Anonimi o Club degli Alcolisti in Trattamento) che ti può aiutare dentro, ma anche seguirti quando sei in libertà.

Salute e Benessere

La salute ed il benessere sono elementi essenziali per lo sviluppo personale, sociale ed economico, tutelati dal diritto a richiedere informazioni corrette sulle modalità più giuste per salvaguardarli. La promozione della salute nei luoghi di lavoro si attua attraverso la corretta applicazione delle normative, la qualità degli ambienti, l'organizzazione del lavoro, la gratificazione professionale e l'adozione di stili di vita sani.

Il consumo di bevande alcoliche è uno dei fattori che influenzano lo stato di salute e di benessere durante il lavoro.

Questo libretto si prefigge di fornire in maniera divulgativa alcune *informazioni scientifiche* riguardo agli effetti che il consumo di bevande alcoliche può esercitare sullo stato di salute e sulle capacità lavorative. Si tratta di semplici accorgimenti per adeguare gli abituali atteggiamenti nei confronti del bere, uniformandoli all'esigenza di garantire un più elevato livello di sicurezza e prevenzione e per proteggerci da eventuali rischi o infortuni a cui spesso, anche inconsapevolmente ci si espone. Essere più consapevoli significa migliorare la qualità della propria vita e corrisponde, sui luoghi di lavoro, a migliorare i livelli di sicurezza e benessere per sé e per i colleghi.

I rischi legati alle abitudini al bere e le possibili conseguenze che ne derivano, possono coinvolgere, oltre a chi consuma alcol, i colleghi di lavoro, la famiglia o altre persone. Queste conseguenze possono ripercuotersi anche su coloro che, per abitudine o per scelta, non bevono. È il caso degli incidenti stradali, sul lavoro, degli episodi di violenza o di criminalità, che sono agiti sotto l'effetto dell'alcol da bevitori che consumano secondo modalità considerate erroneamente normali.

Cos'è l'alcol

1. L'alcol è una **sostanza tossica, potenzialmente cancerogena con una elevata capacità di indurre dipendenza**. Inoltre, in particolari contesti lavorativi, l'interazione con solventi, pesticidi, metalli ed altri fattori quali rumore, basse temperature e stanchezza, aumenta il rischio di sviluppare malattie professionali.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute; bere è un comportamento individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute, per quella dei nostri familiari e anche dei nostri colleghi di lavoro.

L'alcol può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni, anche in conseguenza ad un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come non rischioso per la salute.

2. L'alcol rappresenta un importante fattore di rischio, sia generico che specifico. L'Organizzazione Internazionale per il Lavoro (ILO) afferma che il 10-12% di tutti i lavoratori con età maggiore di 16 anni ha problemi legati all'abuso o alla dipendenza da alcol. Una recente ricerca dell'Associazione Dirigenti Risorse Umane (GIDP-HRD) stima che il 45% dei manager presenta un abuso occasionale o continuativo di alcol. Per quanto riguarda il rischio di incidenti stradali a seguito dell'assunzione di alcolici, questa tipologia di incidente rappresenta più dell'11% dei circa 940.000 infortuni sul lavoro all'anno in Italia. Questi possono essere legati sia al percorso casa-lavoro (infortunio "in itinere"), che a spostamenti nell'ambito dell'orario di lavoro.

3. Al contrario di quanto si crede comunemente, l'alcol non è un nutriente (come lo sono le proteine, i carboidrati ed i grassi), apporta 7 kcal per grammo. Il suo consumo non è utile all'organismo, risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale. Inoltre anche a basse dosi può indurre sonnolenza, soprattutto dopo i pasti.

Comportamenti relativi all'alcol

Gli **astemi** sono coloro che non hanno mai bevuto bevande alcoliche.

Gli **astinenti** sono coloro che per diverse ragioni hanno deciso di smettere di bere alcolici.

I **consumatori** sono coloro che bevono alcolici.

Gli **alcolisti** sono coloro che hanno un problema o una patologia legati al consumo di alcolici.

“Sia l'organizzazione mondiale della sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato al consumo anche moderato di bevande alcoliche, considerando il rischio che l'uso di alcol comporta per l'organismo.

Inoltre gli individui che non bevono non possono e non devono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento”.

Come calcolare quanto si beve

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è contare il numero di bicchieri di bevande alcoliche che giornalmente o abitualmente beviamo.

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

Il regolo allegato a questo opuscolo serve a calcolare il livello personale di consumo e la relativa alcolemia (livello di alcol nel sangue). È importante ricordare che **durante l'attività lavorativa è raccomandabile non assumere bevande alcoliche.**

Confrontare il proprio consumo con le quantità indicate nel riquadro sottostante può aiutare ad essere più consapevoli riguardo alle personali abitudini al bere.



Se il numero di unità o bicchieri è superiore a

2-3 unità o bicchieri al giorno per gli uomini

1-2 unità o bicchieri per le donne

salute e benessere sono esposti ad un rischio maggiore

Anche se il consumo fosse inferiore a tali valori si potranno comunque correre dei rischi, soprattutto se si sta svolgendo un lavoro che richiede attenzione, concentrazione o se ci stiamo prendendo cura di altre persone.

A fronte di una naturale variabilità individuale nella capacità di smaltire l'alcol ingerito, stesse quantità di alcol possono avere effetti differenti da individuo ad individuo.

Se il numero di unità o bicchieri è zero non corriamo alcun rischio alcol-correlato.

Esiste una lunga lista di attività lavorative per le quali è raccomandata l'astensione da bevande alcoliche. La regola generale è che quando è richiesta concentrazione e attenzione o è previsto l'uso di macchinari o veicoli, il consumo di alcol è da evitare.

**Se scegliamo la sicurezza:
ZERO ALCOL, ZERO RISCHIO !**

I numeri dell'alcol

I consumi

I dati dell'ISTAT indicano che il 75% degli italiani consuma alcol (l'87% degli uomini e il 63% delle donne). Il primo bicchiere viene consumato a 11-12 anni; l'età più bassa dell'intera Unione Europea (media UE 14,5 anni).

Sono 3 milioni i bevitori a rischio ed 1 milione gli alcolisti; 817.000 giovani di età inferiore ai 17 anni hanno consumato nel 2000 bevande alcoliche e circa 400.000 bevono in modo problematico. Il 7% dei giovani dichiara di ubriacarsi almeno tre volte alla settimana ed è in costante crescita il numero di adolescenti che consuma alcol fuori dai pasti (+ 103% nel periodo 1995-200 tra le 14-17enni).

Gli astemi, in costante diminuzione, rappresentano il 25% della popolazione.

Infortuni

In Italia, ogni anno, vengono denunciati all'INAIL circa 940.000 infortuni sul lavoro con durata di inabilità superiore alle tre giornate. Di questi, circa il 51% accadono con modalità quali ad esempio: "ha urtato contro..", ha messo un "piede in fallo", è "caduto dall'alto.." o "in piano.." o "in profondità...", ha avuto un incidente "a bordo di.." o "alla guida di..". Questi non accadono esclusivamente a causa del consumo di bevande alcoliche, ma l'assunzione di alcol può influire pesantemente sul loro verificarsi.

Alcuni studi valutano che gli infortuni dovuti all'abuso di alcol siano il 10% - 20% di tutti gli infortuni. Altri studi, che hanno misurato l'alcolemia subito dopo l'infortunio sul lavoro, evidenziano che circa il 4% dei lavoratori infortunati presenta livelli elevati di alcol nel sangue. Prendendo in considerazione questi dati è possibile affermare che il 4-20% degli infortuni lavorativi è alcol correlato. Ciò significa che dei 940.000 infortuni sul lavoro 37.000-188.000 hanno come causa il consumo di alcolici.

L'assunzione di bevande alcoliche rappresenta sempre un "rischio aggiuntivo", rispetto ad un rischio lavorativo preesistente, che deve essere sempre ridotto al minimo. Per questo è indispensabile che venga effettuata una corretta valutazione anche di tale rischio, come previsto all'art. 4 del D.lgs. n° 626/94.

Malattie

Ogni anno sono attribuibili, direttamente o indirettamente, al consumo di alcol: il 10% di tutte le malattie, il 10% di tutti i tumori, il 63% di tutte le cirrosi epatiche, il 41% degli omicidi, il 45% di tutti gli incidenti, il 9% delle invalidità o delle malattie croniche.

Il consumo di bevande alcoliche, determina il potenziamento degli effetti all'esposizione professionale ad agenti chimici (solventi in particolare) e neurotossici (piombo, ecc.).

Ricoveri

Complessivamente, il 10% dei ricoveri è attribuibile all'alcol; nell'anno 2000 tale numero è stato stimato in 326.000, di cui 100.000 con diagnosi totalmente attribuibile all'alcol (relazione al Parlamento del Ministro della Salute).

Decessi

Ogni anno in Italia circa 40.000 persone muoiono a causa dell'alcol per cirrosi epatica, tumori, infarto del miocardio, suicidi, omicidi, incidenti stradali e domestici e per incidenti in ambienti lavorativi.

Costi

L'organizzazione Mondiale della Sanità stima che i costi annuali sociali e sanitari, sostenuti a causa di problemi collegati all'alcol sono pari al 2-5% del Prodotto Interno Lordo (PIL).

Secondo tale stima sul PIL nazionale dell'anno 2004 (1.351 milioni di euro) i costi dell'alcol risulterebbero pari a 27-67 milioni di euro (pari a 52-130 miliardi delle vecchie lire).

Fanno parte di questi costi quelli sostenuti dalle famiglie per il licenziamento o il declassamento in mansioni lavorative meno qualificate o di minor responsabilità.

Alcune stime calcolano che i costi diretti derivanti dai incidenti nei luoghi di lavoro connessi al consumo di bevande alcoliche corrispondono a 1 milione e 500.000 euro.

Gli effetti dell'alcol sull'organismo

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per il restante 80% dalla prima parte dell'intestino. Se lo stomaco è vuoto l'assorbimento è più rapido. L'alcol assorbito passa nel sangue e dal sangue al fegato, che ha il compito di distruggerlo. Finché il fegato non ne ha completato la "digestione" l'alcol continua a circolare diffondendosi nei vari organi. In alcuni individui, in alcune razze, nelle donne, l'efficienza di questi sistemi è molto ridotta, risultando maggiormente vulnerabili agli effetti dell'alcol.

Circa il 90-98% dell'alcol ingerito viene rimosso dal fegato. Il restante 2-10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il respiro, il latte materno, le lacrime, il sudore, la traspirazione.

La velocità con cui il fegato elimina l'alcol dal sangue varia da individuo ad individuo mediamente l'organismo smaltisce 1 bicchiere di bevanda alcolica ogni ora. Di conseguenza chi lavora dovrebbe aspettare sempre almeno un ora, dopo aver bevuto un bicchiere, prima di riprendere l'attività lavorativa. L'eliminazione degli alcolici, al contrario di quanto si pensi, non è accelerata né dal freddo né dal caldo, né dallo sforzo fisico, né dal caffè o da una doccia fredda. Chi svolge lavori pesanti non elimina più velocemente l'alcol di chi svolge lavori sedentari.

Esistono quantità sicure di alcol?

In base alle conoscenze attuali, non è possibile identificare delle quantità di consumo di bevande alcoliche raccomandabili o sicure per la salute. Ai fini della tutela della salute è più adeguato parlare di “quantità a basso rischio”, evidenziando che **esiste un rischio anche a bassi livelli di consumo** (alcoemia 0,2 mg/L). Il rischio di infortuni ed incidenti aumenta progressivamente fino a 25 volte (con alcoemia pari a 1,5 mg/L) nei bevitori rispetto a soggetti sobri che si trovano nelle stesse condizioni lavorative.

E' da considerare a minor rischio, se non si stanno svolgendo attività lavorative, una quantità di alcol giornaliera che si assume durante i pasti principali (mai fuori pasto) che non deve superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne. Queste quantità devono essere ulteriormente ridotte negli anziani e nei giovani. Per quanto riguarda questi ultimi, bisogna ricordare che al di sotto dei 16 anni la legge vieta la somministrazione di bevande alcoliche.

Tuttavia rispetto ai luoghi di lavoro in cui i rischi per sé e per gli altri devono essere prevenuti e ridotti, **la quantità di alcol sicura equivale a zero.**

**Se scegliamo la sicurezza:
ZERO ALCOL, ZERO RISCHIO !**

Condizioni professionali che favoriscono il consumo di alcol

Ci sono alcune professioni che possono favorire l'uso di alcol, ad esempio attività lavorative che comportano prolungati sforzi fisici, esposizione a polveri o fumi, che prevedono frequenti situazioni di intrattenimento (rappresentanti, venditori, baristi, ristoratori), oppure professioni monotone, ripetitive, eccessivamente meccanicizzate o con bassi livelli di responsabilizzazione.

L'interazione fra bevande alcoliche ed altre sostanze utilizzate, in particolari situazioni lavorative, aumentano il rischio di malattie professionali.

Alcol e fattori di rischio professionali	
Alcol + metalli	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + pesticidi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + nitroglicerina	Danni all'apparato cardiovascolare
Alcol + solventi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + rumore	Danni all'apparato uditivo
Alcol + basse temperature	Patologie da raffreddamento

Effetti sull'organismo di quantità crescenti di alcol consumato

Per svolgere compiti che richiedono prestazioni complesse quali la guida, l'utilizzo di macchinari o, in genere, lo svolgimento di attività lavorative, è importante mantenere integra l'efficienza psicofisica. Questa è direttamente correlata ai livelli di alcolemia.

Quanto maggiore è il valore dell'alcolemia, tanto più sono compromesse le condizioni psicofisiche dell'individuo. I valori dell'alcolemia sono legati, oltre che alla quantità di alcol che beviamo, al sesso, al peso corporeo, all'età, allo stato nutrizionale e di salute. Una concentrazione di 0,2 grammi di alcol ogni cento millilitri di sangue si raggiunge in un maschio di circa 70 chili di peso o in una femmina di circa 60 chili con l'assunzione a stomaco pieno di circa 12 grammi di alcol puro pari al consumo di un singolo bicchiere.



Usando il regolo è possibile valutare le concentrazioni di alcol nel sangue in relazione a quantità crescenti di alcol consumato.

Un consumo moderato di alcol si accompagna generalmente ad un iniziale senso di benessere, sicurezza, euforia e disinibizione; è importante ricordare che anche bassi livelli di alcolemia (0,2 mg/l) portano a sopravvalutare le proprie capacità, a non rispettare le norme di sicurezza, ad affrontare rischi lavorativi che altrimenti non verrebbero mai corsi, e a conseguenze negative nei rapporti con i colleghi o i superiori.

È vero che? sfatiamo i luoghi comuni

L'alcol rende più spigliati. Non è vero!

L'alcol disinibisce, eccita, ed aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide, salvo poi, superata tale fase iniziale, agire come **un potente depressivo**.

L'alcol rende più sicuri. Non è vero!

L'alcol provoca un **falso senso di sicurezza**, riduce l'attenzione e le capacità di vigilanza. Il non pieno controllo del comportamento produce una diminuzione delle

percezioni del rischio e delle sensazioni di dolore rendendo l'individuo più esposto a gesti, manovre, comportamenti lavorativi molto rischiosi per sé e per i colleghi.

L'alcol aumenta i riflessi. Non è vero!

L'alcol provoca un iniziale stato di eccitazione, che riduce la percezione del rischio e la capacità di vigilanza; determina una sopravvalutazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori ed auditivi e **rallenta le capacità di elaborazione mentale**.

L'alcol rende più socievoli. Non è vero!

L'alcol disinibisce, ma rende anche maggiormente suscettibili ed irritabili, per cui non si accettano critiche sul proprio operato, si è meno disponibili al confronto producendo situazioni di **scontro e di conflitto sia con i colleghi che con i superiori**.

L'alcol dà forza. Non è vero!

L'alcol è un sedativo che produce una diminuzione del senso di affaticamento e della percezione del dolore. Questo può portare a **sopravalutare le proprie forze** e capacità, esponendo sé e gli altri lavoratori a rischi. Solo una parte delle calorie fornite dall'alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare. Inoltre chi svolge lavori pesanti non elimina più in fretta l'alcol rispetto ai lavoratori sedentari.

L'alcol aiuta la digestione. Non è vero!

La rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco. Ciò può portare ad una maggiore sonnolenza dopo pranzo che **diminuisce i livelli di attenzione e vigilanza**.

Le bevande alcoliche sono dissetanti. Non è vero!

Disidratata: l'alcol richiede più liquidi per il suo metabolismo di quanti ne sono stati bevuti in quanto fa urinare di più, facendo quindi aumentare la sensazione di sete. Questo può portare nelle lavorazioni esposte a fonti di calore o a lavori all'aperto ad **aumentare il consumo di alcolici** determinando un aumento dell'alcolemia, e quindi dei rischi di subire un infortunio.

L'alcol dà calore. Non è vero!

In realtà la dilatazione dei vasi sanguigni di cui è responsabile produce soltanto una momentanea ed ingannevole sensazione di calore in superficie che, in breve comporta un ulteriore raffreddamento del corpo ed aumenta il rischio di assideramento. Nelle lavorazioni all'aperto o in luoghi a bassa temperatura espone il lavoratore a rischio di **subire gli effetti del freddo**.

L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock. Non è vero!

Provoca una dilatazione dei capillari e determina un **diminuito afflusso di sangue** agli organi interni, soprattutto al cervello.

Tabella alcolemia

La tabella seguente è indicativa. L'alcolemia varia a seconda dell'età, del sesso, dello stato nutrizionale, dall'essere digiuni o dall'aver assunto alimenti, dallo stato di salute individuale. Le quantità in bicchieri si riferisce a valori dell'alcolemia che si raggiungono in un uomo di 70 kg di peso e in una donna di 60 kg di peso a stomaco pieno.

0,2

MASCHIO 1 bicchiere

FEMMINA 1 bicchiere



Iniziale tendenza a guidare in modo più rischioso, i riflessi sono leggermente disturbati, aumenta la tendenza ad agire in modo imprudente in virtù di una diminuzione della percezione del rischio.

0,4

MASCHIO 2 bicchieri

FEMMINA 1 bicchiere e 1/2



Rallentamento delle capacità di vigilanza ed elaborazione mentale; le percezioni i movimenti e le manovre lavorative vengono eseguite bruscamente con difficoltà di coordinamento

0,5

MASCHIO 3 bicchieri

FEMMINA 2 bicchieri



Il campo visivo si riduce prevalentemente a causa della visione laterale (più difficile perciò controllare le manovre di lavoro soprattutto se si utilizzano automezzi o veicoli); contemporaneamente si verifica la riduzione del 30-40% della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e della conseguente capacità di reazione.

La probabilità di subire un incidente è 2 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.

Limite legale

art. 186 Codice della Strada

0,6

MASCHIO 3 bicchieri 
FEMMINA 2 bicchiere e 1/2 

I movimenti degli oggetti, dei mezzi che ci circondano, gli ostacoli, vengono percepiti con notevole ritardo e la facoltà visiva laterale è fortemente ridotta. Si possono compiere errori anche di grave entità durante le prestazioni lavorative.

0,7
0,8

MASCHIO 4 bicchieri 
FEMMINA 3 bicchieri 

I tempi di reazione sono fortemente compromessi; l'esecuzione di normali movimenti e manovre lavorative è priva di coordinamento, si possono commettere gravi errori nelle prestazioni lavorative.

La probabilità di subire un incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.

0,9

MASCHIO 5 bicchieri 
FEMMINA 3 bicchiere e 1/2 

Sono compromessi: l'adattamento all'oscurità, la capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri della traiettoria dei veicoli e delle percezioni visive simultanee (per esempio di due veicoli se ne percepisce uno solo).

1

MASCHIO 5 bicchiere e 1/2 
FEMMINA 4 bicchieri 

L'ebbrezza è chiara e manifesta; è caratterizzata da euforia e disturbi motori che rendono precario l'equilibrio. E' manifesta e visibile l'alterazione della capacità di attenzione, con tempi di reazione assolutamente inadeguati. Le percezioni sonore vengono avvertite con ritardo accentuato e comunque in maniera insufficiente a determinare un riflesso utile alla salvaguardia della propria e altrui incolumità. **Non si è in grado di svolgere nessuna manovra lavorativa.**

> 1

Lo stato di euforia viene sostituito da uno stato di confusione mentale e di totale perdita della lucidità con conseguente sonnolenza intensa.

La probabilità di subire un incidente è da 10 a 25 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.



In quali altre condizioni è raccomandabile non bere

Ci sono situazioni, oltre a **svolgere un'attività lavorativa**, in cui è raccomandabile astenersi completamente dal consumo di bevande alcoliche:

- Se si ha meno di **16 anni** di età
- 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 l'alcol ha creato **problemi personali o familiari**
- Se si hanno o se si sono avuti altri tipi di **dipendenza**
- Se si è a digiuno o **lontano dai pasti**
- Se si deve **guidare** un veicolo o **usare un macchinario**
- Se ci si deve **recare al lavoro**

Quando si deve smettere di bere

Alcune circostanze o condizioni sono d'aiuto per identificare le situazioni in cui smettere di bere è necessario e costituisce la scelta migliore per la propria salute.

Si deve smettere

- Se si hanno vuoti di memoria o frequenti dimenticanze
- Se ci si sente soli o depressi
- Se si bevono alcolici appena svegli
- Se la mattina si hanno tremori dopo aver bevuto la sera
- Se si è provato disagio o senso di colpa a causa del bere
- Se si è stati oggetto di critiche per il proprio bere
- Se un collega di lavoro, un superiore, il medico del lavoro o un familiare ci ha fatto rilevare la necessità di smettere o ridurre il bere.
- Se si sono avuti infortuni lavorativi o incidenti alla guida di veicoli o macchinari

La presenza di una delle condizioni riportate ci sollecita a smettere di bere.

Se si pensa di avere un problema con il bere è meglio chiedere aiuto, rivolgendosi ad un amico o ad un collega di lavoro, o anche al Medico del lavoro, agli addetti alla sicurezza, al delegato sindacale, alla RSU della tua azienda oppure al Medico di Famiglia, ai servizi pubblici, alle associazioni presenti nel territorio.



Opuscolo realizzato grazie al “Progetto Monitoral”

Monitorare il fenomeno alcoldipendenza nell'esecuzione penale esterna

GRUPPO PROGETTO

Dr. Roberto Grippo

Responsabile progetto – Dirigente
Responsabile Ufficio Epe PRAP-
Toscana

Dr. Franco Scarpa

Consulente – Dirigente
responsabile Ufficio Detenuti e
trattamento PRAP-Toscana

Dr. Massimo Cecchi

Componente – Gruppo
Formazione Centro Alcolologico
Regionale della Toscana

Dott.ssa Stefania Polvani

Consulente per la ricerca –
Sociologa ASL 10

Susanna Rollino

Componente – Ass.soc. C2
–UEPE Firenze

Cristina Necchi

Componente – Ass.soc. C2 –
UEPE Livorno

Cristina Galavotti

Componente – Ass.soc. C2 –
UEPE Livorno

Anna Giannetto

Componente – Ass.soc. C2 –
UEPE Pisa

Neva D'Odorico

Componente – Ass.soc. C2 –
UEPE Siena

Stefano Cinotti

Ass. soc. C2 – UEPE Firenze –
per la consulenza informatica

Beatrice Lippi

Ass.soc. C1 – Ufficio Epe – per la
segreteria tecnica

Marco Salvadori

Prap e Ist.Gozzini

Laura Berni

ASL Empoli

Ha collaborato alla stesura del-
l'opuscolo il Gruppo di lavoro del
Centro Alcolologico Regionale della
Toscana “Alcol, Carcere ed
Esecuzione penale esterna”:
Roberto Grippo, Franco Scarpa
(P.R.A.P. Toscana); Fabio
Bernieri (ASL Massa Carrara);
Tommaso Vannucchi (ASL
Prato); Nunzio Santalucia (ASL
Pisa); Bardini Giuliana, Mauro
Repeti (ASL Livorno); Mateo
Ameglio, Sandra Bacci (ASL
Siena); Mauro Travaglini (ASL
Arezzo); Elisabetta Ferrulli (ASL
Grosseto); Leonardo Marini,
Micaela Grazzini, (ASL Pistoia);
Ellena Pioli (ASL Lucca); Massimo
Cecchi (CAR-ASL Firenze); Maria
Grazia Di Bello, Susanna Falchini
(ASL Firenze); Sofia Malandrini
(ASL Empoli); Patussi Valentino
(Azienda Ospedaliera
Universitaria Careggi – CAR);
Laura Berni (ASL Empoli) e
Marco Salvadori (P.R.A.P.
Toscana)

**Hanno collaborato alla
formazione degli operatori
dell'Amministrazione peni-
tenziarìa:**

Allamani Allaman, Medico,
Azienda Sanitaria di Firenze

Ameglio Mateo, Medico,
Responsabile Sert Colle Val
D'Elsa, ASL Siena

Cecchi Massimo, Psicologo, CAR
Toscana, SIA

Cellesi Valerio, Medico,
Responsabile Sert Volterra, ASL
Pisa

Dimauro Paolo Eduardo, Medico,
Direttore Dip. Dipendenze, ASL
Arezzo

Intaschi Guido, Medico,
Responsabile Sert, ASL Versilia

Malandrini Sofia, Medico, Sert,
ASL Empoli

Patussi Valentino, Medico,
Centro Alcolologico, Osped. Univ.
Careggi, CAR Toscana, SIA

Quartini Andrea, Medico, Ref,
SAT-UFM/Sert/C, ASL Firenze

Rascioni Valentina, Magistrato,
Ufficio Sorveglianza Pisa

Tedici Maura, Medico, Direttore
Dipartimento Dipendenze,
ASLEmpoli

Venturini Maria Letizia,
Magistrato, Ufficio Sorveglianza
Siena

REFERIMENTI

Centro Alcolologico Regionale della Toscana CAR

Tel/Fax 055 7949650

ARCAT Toscana Associazione Regionale dei Club degli Alcolisti in Trattamento

Tel. 330 271173
0574 810498
3478519971

CONSULTA ANCHE I SITI:

www.alcolonline.it
www.arcattoscana.org
www.alcolisti-anonimi.it
www.ossfad.iss.it
www.dfc.unifi.it/SIA
www.saluteincarcere.it

NUMERO VERDE ALCOL Istituto Superiore di Sanità - Ministero della Salute Tel 800 632000

Numeri utili:

**Numero verde Alcol Istituto Superiore di Sanità
tel. 800 632000**

**AICAT-Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti in
Trattamento tel. 010 2469341**

AA-Alcolisti Anonimi tel. 06 6636620

Gruppi AI-Anon /Alateen

per familiari ed amici di alcolisti tel. 02 504779

Consulta anche i siti:

www.ministerosalute.it

www.epicentro.iss.it/temi/alcol/alcol.asp

www.iss.it/alcol

www.iss.it/ofad

www.dfc.unifi.it/sia

www.alcolonline.it

