Senza OMBRA di dubbio

Progetto Ideato da

- SerT@mente -
Ser.T. di Belluno ULSS n.1

- Gruppo Nuova Alice -
(FEMCA-CISL) Belluno
0437 212821

fac-simile

in collaborazione con

Amministrazione Provinciale di Belluno
Assessorato Politiche del Lavoro
Assessorato Politiche Sociali e Politiche Giovanili

ASSINDUSTRIA BELLUNO
Associazione fra gli Industriali della Provincia di Belluno

Pastorale Sociale e del Lavoro
Diocesi di Belluno Feltre

PRESENTAZIONE

Dalla collaborazione tra ***Nuova Alice*** e ***SerT di Belluno*** nasce l'idea di offrire alla popolazione e in particolare a chi vive dentro il mondo del lavoro, ***alcune riflessioni sul tema delle dipendenze.***

E' un tema che "senza ombra di dubbio" coinvolge da vicino la nostra realtà provinciale, in particolare per ciò che riguarda il consumo di alcolici.

Come frutto di questa collaborazione nasce l'opuscolo che avete in mano: ci piace pensarlo come primo passo di un percorso comune che continuerà.

facsimile

I Ser.T. sono servizi delle ***Aziende Sanitarie Locali*** *che, tramite operatori di varie professionalità si occupano di* ***Prevenzione, Cura e Riabilitazione*** *delle dipendenze.*
In ambito preventivo viene offerta una vasta gamma di interventi con progetti specifici per la ***scuola****, il* ***territorio*** *e il* ***tempo libero****. Uno di questi progetti prevede l'utilizzo di una* ***Unità Mobile*** *opportunamente attrezzata per attività preventive da svolgersi prevalentemente nei luoghi di aggregazione, ma anche nei luoghi di lavoro.*

Ser.T. Belluno

Nuova Alice è un ***progetto nazionale*** *della FEMCA-CISL nato per costruire all'interno del mondo del lavoro un collegamento tra lavoratori, aziende e strutture locali (ULSS, Privato Sociale, ...) per* ***promuovere il superamento delle dipendenze****.*
Amalia, Dino, Emanuela, Gilda, Giuseppe, Marica, Mario, Orietta, Renato, Vincenzo*, sono i delegati sindacali di alcune aziende bellunesi che hanno aderito a questo progetto. Con il loro volto presentano alcuni passaggi chiave di questo libretto.*

Nuova Alice

Cos'è

L'alcol etilico, *o etanolo, è una sostanza liquida e incolore. Le* ***bevande alcoliche*** *sono tutte quelle che contengono alcol etilico in una determinata concentrazione, indicata per legge nell'etichetta della bottiglia, che si ottengono per fermentazione di prodotti organici, come il vino o la birra, o per distillazione, come i superalcolici (es: rum, limoncino o whisky). L'alcol ha una funzione diretta sul sistema nervoso centrale e può determinare tolleranza (progressiva abitudine a sopportare dosi sempre maggiori) e poi una vera e propria dipendenza. Perciò l'alcol è da considerarsi una droga con effetti sedativi come sostiene la stessa l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).*

Come si metabolizza

L'assorbimento *dell'alcol è totale ed estremamente rapido: infatti inizia immediatamente dopo l'ingestione e si completa in un tempo variabile dai 15 ai 40 minuti. La sua presenza nel sangue è riscontrabile entro 5 minuti dall'ingestione e raggiunge la massima concentrazione ematica in un'ora circa. La velocità dell'assorbimento dipende dal fatto che la molecola si diffonde facilmente attraverso le membrane biologiche e che avviene in qual-*

facsimile

siasi punto del tubo digerente, con una prevalenza nell'intestino tenue, ma anche nel cavo orale, nello stomaco, nel colon e nel retto.
La velocità di assorbimento varia con la gradazione alcolica e secondo il contenuto dello stomaco.
Il fegato**, essendo la sede principale del metabolismo dell'etanolo (90%), **è l'organo che risente più pesantemente degli effetti lesivi.

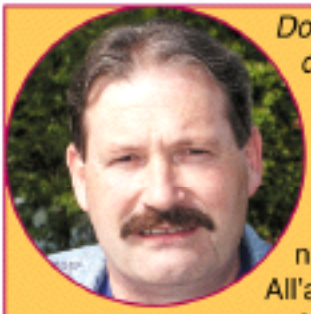
Come si elimina

L'eliminazione dell'alcol avviene molto lentamente: mediamente tra 0,15/0,25 g/l all'ora (ad esempio con un'alcolemia di 0,60 g/l occorrono circa 4 ore per ottenere la completa eliminazione dell'alcol ingerito).

*Il **90% dell'alcol ingerito viene eliminato dal fegato** attraverso il metabolismo il cui sottoprodotto è l'anidride carbonica. **Solo il 10% viene eliminato con l'urina, il respiro e il sudore**.*

I tempi di eliminazione variano da persona a persona e contrariamente a quanto si crede non ci sono trucchi per accelerare lo smaltimento dell'alcol (es. sforzo fisico, caffè, il freddo, doccia fredda, ecc).

EFFETTI



Dopo aver spiegato cos'è l'alcol, proviamo insieme a descriverne gli effetti e a capire come si può misurare la sua concentrazione nel sangue.

Alcolemia

E' la concentrazione di alcol nel sangue. Può essere misurata anche nell'aria espirata con l'utilizzo dell'alcolimetro. All'aumento di tale valore corrisponde la **diminuzione** proporzionale dell'**efficienza psicofisica**, anche a livelli minimi di assunzione di bevande alcoliche.
Il **limite legale per guidare** è 0.5 g per litro di sangue.

Quanto posso bere prima di raggiungere il limite legale?

Non esiste una risposta uguale per tutti! Dipende da...

- **fattori genetici** (diversa capacità dell'organismo di metabolizzare l'alcol);
- **sesso** (le donne avranno un'alcolemia maggiore);
- **età** (giovani e anziani eliminano l'alcol più lentamente);
- **peso** (l'alcolemia sarà maggiore nelle persone di peso inferiore);
- **alimentazione** (se si beve a digiuno l'assorbimento sarà più veloce);

Quindi non esistono argomentazioni certe per affermare quanto si può bere per superare il limite di 0.50. Alcuni raggiungono questo limite dopo 2 bicchieri di vino o 2 birre o 2 superalcolici.

Fac-simile

EFFETTI

Effetti immediati

A seconda della quantità di alcol introdotta, nella persona si determina:

* *fase eccitatoria caratterizzata da disinibizione, espansività, senso di euforia, iperattività, ridotto autocontrollo, minore capacità di critica e di giudizio, discorsi senza senso e irritabilità, alterazione dei tempi di reazione, della memoria e dell'attenzione.*

A dosi ancora maggiori si verificano:

* *Incoordinazione, impaccio nei movimenti e tremori, frasi incoerenti, torpore, confusione, visione doppia, udito ridotto, vertigine, vomito, ecc.*

Per bevute massicce si può arrivare a:

* *Stato di coma, cioè stato di confusione fino a sonno profondo, respiro rallentato, muscoli flaccidi, riflessi deboli, collasso e, a volte, morte per arresto respiratorio.*

fac-simile

CONSEGUENZE A BREVE TERMINE

L'alcol inizialmente crea un senso di benessere, di sicurezza, di euforia che porta a sopravvalutare le proprie capacità e ad ***affrontare i rischi*** *che non verrebbero mai corsi da sobri. Inoltre, le statistiche dimostrano che tutte le sostanze psicoattive, legali ed illegali, costituiscono un fattore di rischio aggiuntivo.*

Vediamo insieme...

Per il lavoratore

- aumentano le probabilità di **infortunio lavorativo**;
- interagiscono con particolari situazioni (rumore, temperature, ecc.) e sostanze (solventi, metalli pesanti, ecc.), favorendo l'insorgenza di **malattie professionali**.

L'alcol, essendo un sedativo, può provocare sonnolenza, quindi una **diminuzione dell'attenzione** e una incapacità di affrontare, in modo adeguato e pronto, gli imprevisti. Inoltre influisce sulle mansioni e sulle responsabilità che vengono affidate.

Il rischio di infortunio:
doppio
con alcolemia pari a 0,50 g/l
4 volte
con alcolemia pari a 0,8 g/l
25 volte
con alcolemia pari a 1,5 g/l.

fac-simile

CONSEGUENZE A BREVE TERMINE

Alla guida

Il consumo di alcol complica la coordinazione dei movimenti e **aumenta i tempi di reazione**.

*Il **guidatore sobrio** impiega circa 0,75 secondi da quando vede il pericolo (es: il pedone della foto) a quando inizia a frenare. Per il **guidatore con un tasso di alcolemia pari a 0,50g/l** il tempo di reazione raddoppia: ciò significa che alla velocità di 60 km/h percorrerebbe ben 12,5 mt in più del guidatore sobrio. Il nostro pedone sarebbe spacciato!*

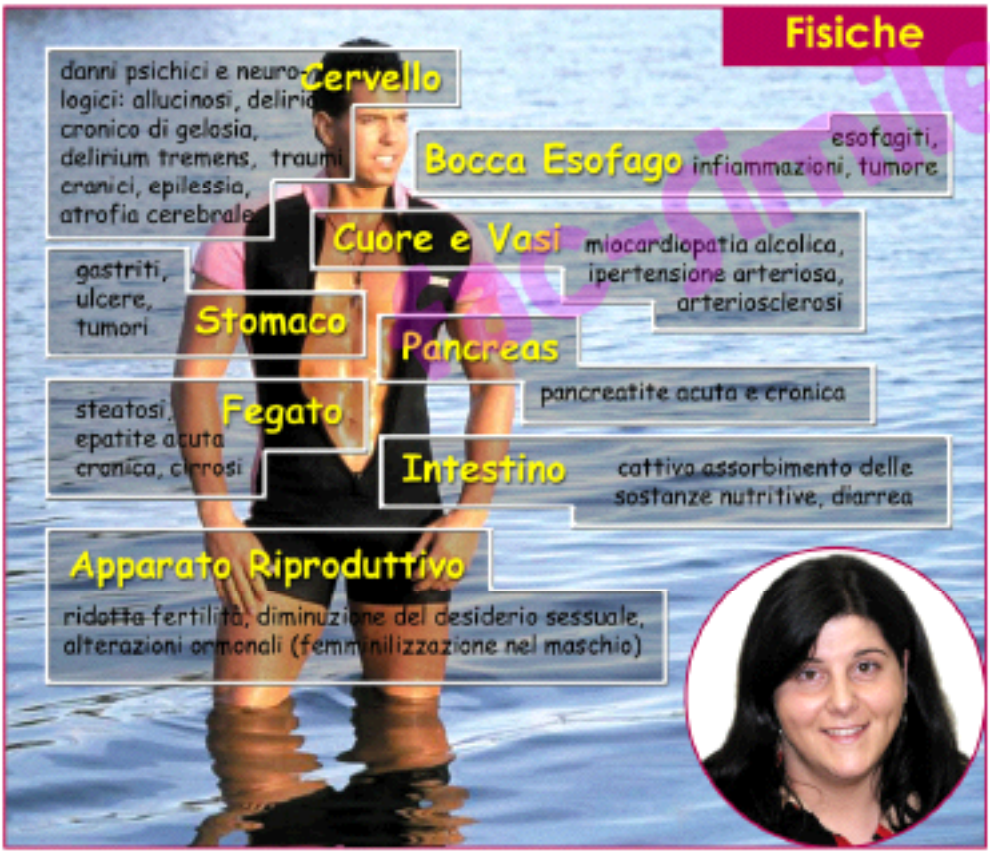
L'incrocio visto dal guidatore sobrio

L'alcol **riduce la capacità visiva** e la visione notturna del 25%: i margini della strada, i semafori, le luci di frenata e i segnali stradali appaiono confusi. Vi è inoltre "**l'effetto sdoppiamento**" e anche la **visione laterale**, cioè la capacità di accorgersi di auto provenienti da destra e sinistra, risulta **ridotta**.

L'incrocio visto dal guidatore con alcolemia >0.50

facsimile

CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE



CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE

Relazionali

Quando in una famiglia c'è un problema connesso all'abuso di alcol si modificano **ruoli e funzioni**, rendendo più difficile lo stare insieme quotidiano, si comunica con difficoltà e con rancore, i rapporti e i ruoli cambiano, e i rimproveri, le colpe, cadono sul familiare accusato di bere che si sente così escluso e svalutato.

Possono accadere episodi di **violenza di vario tipo** che, in alcuni casi, si protraggono nel tempo. Anche il **lavoro** ne risente: stanchezza, difficoltà di concentrazione, piccoli incidenti, distrazioni, assenze dal lavoro rischiano di compromettere il rapporto con i colleghi e lo stesso ruolo professionale e con esso rischiano la stabilità economica e sociale dell'intera famiglia. Non solo cambiano i ruoli e i rapporti all'interno della famiglia, ma anche quelli della famiglia con la **comunità**. La famiglia comincia ad isolarsi e purtroppo viene anche isolata.

facsimile

CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE

Sociali

L'effetto di perdita di controllo indotto dall'alcol è spesso alla base di numerosi **episodi di violenza** (risse, aggressioni, ecc.). Inoltre, l'attenuazione dei riflessi può avere gravissime conseguenze come **incidenti e infortuni**. Si stima che in Italia il 10% degli incidenti sul lavoro (pari a 100.000 infortuni all'anno, di cui 150 mortali) sia da attribuire all'assunzione di alcol. Sulle strade il 46% degli incidenti vede l'alcol come responsabile principale.