

## Evita i “giochi” legati all’alcol

La situazione di gioco e di euforia può facilmente sfuggire al tuo controllo

### Diffida dei bar che pubblicizzano offerte speciali

- ◆ vendita di alcol a basso costo, in particolare shots e birra;
- ◆ tariffe fisse indipendentemente dal numero di consumazioni;
- ◆ consumazioni gratuite per le ragazze;
- ◆ Sono strumenti volti ad attirare i giovanissimi e soggetti malintenzionati sanno che tale tipologia di bar attrae questo tipo di clientela.

### Proteggi te stesso e gli altri

- ◆ alcol e guida: nessun limite di consumo è sicuro: il limite legale alcolico per mettersi alla guida è fissato in 0,5 grammi di alcol per litro di sangue, ma il tasso alcolemico è legato a fattori soggettivi e l’abilità alla guida risulta compromessa anche a livelli di consumo molto bassi;
- ◆ ricorda che in farmacia sono in vendita kit per la misurazione del test alcolemico;
- ◆ se tu e i tuoi amici vi spostate in auto o con i motorini scegliete “il guidatore”, che dovrà assumersi l’impegno di non bere alcolici;
- ◆ se ti accorgi che un amico da segni di malessere fisico o si trova in una situazione di potenziale pericolo, chiedi aiuto al 118 o al 113.



**non fare il pieno  
di incoscienza**



Questura di Firenze  
Ufficio Minori – Divisione Anticrimine



Questura di Firenze

**NO**  
all'alcol



vuol dire  
**SI** a se stessi



Campagna promossa  
dalla Questura di Firenze  
contro l'abuso delle bevande  
alcoliche da parte dei minori

## EVITA L'ABUSO DI ALCOLICI: FA MALE A TE E AGLI ALTRI



### ◆ danneggia gravemente la tua salute:

l'organismo non è in grado di metabolizzare l'alcol prima dei 18-20 anni e bere sotto i 16 anni può produrre effetti sul sistema nervoso centrale e sull'intero organismo;

### ◆ diminuisce le tue capacità di valutazione e di reazione, che sono il miglior strumento per non incorrere in situazioni spiacevoli;

### ◆ ti rende più esposto ad essere vittima di reati, soprattutto a rapine e aggressioni sessuali;

### ◆ può determinare il tuo coinvolgimento in reati, quali risse, disturbo alla quiete pubblica, danneggiamenti, guida in stato di ebbrezza;

### ◆ l'alcol alla guida rappresenta la prima causa di decesso tra i giovani in Italia: incide negativamente sulla vista, sui riflessi, sulla concentrazione, sui tempi di reazione, sulla capacità di giudizio.

## RICORDA CHE COME "GIOVANE" SEI UN SOGGETTO A RISCHIO ...

### ◆ se hai un'età inferiore ai 15 anni e assumi una qualsiasi quantità di bevande alcoliche;

### ◆ se hai tra i 16 ed i 18 anni e consumi più di 1 UA (Unità alcolica) al giorno;

### ◆ se concentri in un'unica occasione di consumo l'assunzione di oltre 6 unità alcoliche di una qualsiasi bevanda alcolica (binge drinking);

### ◆ 1 unità alcolica corrisponde a 12 grammi di alcol, pari a:

- 1 bicchiere standard di vino (125 ml) con gradazione alcolica di 10-13°;

- 1 lattina di birra normale (330 ml) con gradazione alcolica di 3-5° ;
- 1 bicchiere di aperitivo (80 ml) con gradazione di 18-20° ;
- 1 bicchierino (40 ml) di superalcolico con gradazione di 36-40° .

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabilito che non esiste una "quantità sicura": le reazioni all'alcol dipendono da fattori personali che noi stessi possiamo non conoscere

## NELLE OCCASIONI DI FESTA O RITROVO CON GLI AMICI

### Attento al "binge drinking"

E' il consumo in un'unica occasione di 6 o più bevande alcoliche contraddistinto da:

- ◆ eccessivo consumo;
- ◆ assunzione rapida;
- ◆ bere fino a raggiungere uno stato di ebbrezza o di ubriacatura.

### Il binge drinking è pericoloso

- ◆ per la quantità eccessiva di alcol;
- ◆ per la modalità di ingestione, che ne amplifica gli effetti negativi;
- ◆ perché può provocare disturbi dell'umore, del sonno, dell'attenzione e depressione;
- ◆ perché può indurre alcolismo.

### Il binge drinking coinvolge

- ◆ il 64,8% dei ragazzi e il 34% delle ragazze;
- ◆ il 42% dei maschi e il 21% delle femmine sono under 18 che bevono fino ad ubriacarsi;
- ◆ tra i minorenni c'è anche il triste primato dei bicchieri in eccesso consumati nell'arco di una sola serata: 4 e mezzo tra i maschi, addirittura 6 tra le femmine.

## Attento al coma etilico

- ◆ è uno stato neurologico alterato causato da un'intossicazione da alcol (4,5% nel sangue);
- ◆ la quantità di alcol che lo provoca varia da persona a persona e in base alla gradazione delle bevande alcoliche ingerite;
- ◆ si accompagna a un profondo stato di incoscienza con alitosi e arrossamento cutaneo;
- ◆ può provocare arresto respiratorio e cardiocircolatorio che può portare alla morte;
- ◆ richiede un rapido soccorso e il trasporto all'ospedale per l'intervento medico.

## Attento agli "alcolpops"

Sono bevande zuccherine e gassate, ai gusti di frutta o cioccolato. Sono particolarmente gradevoli bevute fresche. Vengono vendute in bottigliette dai colori brillanti e costano poco.

In realtà contengono rum, vodka o gin e hanno una gradazione alcolica tra 4 e 7 gradi.

Facilitano un'assunzione di alcol in quantità eccessive, spesso con conseguenze tragiche.

## Attento agli "shots" e ai "pocket shots"

Lo shot è un tipo di bicchiere molto piccolo e compatto per distillati o liquori utilizzato per bere distillati in un "solo colpo" (*one shot*).

I pocket shots sono colorate bustine di plastica che contengono una monoporzione di superalcolici mescolati a succhi di frutta

La quantità, apparentemente minima può indurti facilmente in errore.

