

In viaggio attenti alle bisboccie

Durante un lungo viaggio qualche volta consumiamo i nostri pasti facendo bisboccia anche con le bevande alcoliche, ma quanto e cosa possiamo bere per rimanere nei termini previsti dalla legge?

Forse non ci siamo mai posto il problema ... ma se la polizia stradale ci ferma per un controllo e tra l'altro ci fa gonfiare il famoso palloncino, prima di farlo scoppiare ... legghiamoci le seguenti notizie.



Dovremmo tutti sapere che un litro di alcol pesa 800 grammi e che la gradazione alcolica indica la percentuale di alcol in volume.

Facciamo un paio di esempi esplicativi: un litro di vino a 12° contiene ovviamente $800 \times 12 / 100$ che risulta dare 96 grammi di alcol; in un classico bicchiere da 14,5 cl di vino a 12°, in una bottiglia di birra da 33cl con i suoi 5°, oppure in un bicchierino di grappa a 50° ci sono in media 14 grammi di alcol.

Per guidare i nostri camper nei limiti della legge non si deve avere in corpo un tasso alcolemico superiore a 0,5 grammi per litro di sangue (che per molti esperti è anche troppo elevato), in tali condizioni si è euforici, si sottovalutano i rischi di incidenti stradali, e le capacità motorie ed i riflessi diminuiscono di circa il 30%.

UN UOMO che non voglia giungere o superare questo limite può bere al massimo tanti grammi di alcol quanto è il suo peso corporeo in kg/2. Ecco un esempio di uno di noi nella media di un peso forma di 70kg: dividiamo per 2 ed otterremo sostanziosi 35 grammi di alcol che potremo ingerire per restare nelle regole.

Facendo semplici conti potremo gradire o 2 bicchieri di vino oppure una birra da 750 cl od un paio di grappini scarsi per riprendere tranquillamente il viaggio con il nostro camper.

LE SIGNORE che qualche volta ci danno il cambio alla guida debbono ridurre il quantitativo ammesso di alcol di ulteriori 4 o 5 grammi e ricordare che come per gli uomini l'eventuale assunzione di farmaci vari interferisce nel potenziamento negativo dell'alcol.

I livelli di alcol nel sangue non sono influenzati né dal peso né dall'età ed è stato accertato che bevuto un litro di vino occorrono circa 8 ore per scendere a quei famosi 0,5 grammi per litro di sangue visto che geneticamente il corpo smaltisce 7 grammi di alcol in un'ora.

Un buon consiglio da medico-camperista-Assocampi, se vogliamo onorare un buon pasto con gradite bevande alcoliche facciamolo durante una sosta serale con la certezza di farci due risate, dormirci sopra e sognare itinerari sicuri per noi ed i nostri cari.

dr LUCIANO PASCUCCI