



Azienda Ospedaliera S. Croce e Carle - Cuneo

Alcool & Lavoro



2007

Medico Competente Organizzazione e Sviluppo Risorse Umane

L'alcol come fattore di rischio

I dati scientifici disponibili dimostrano che l'incidenza di molte patologie è legata agli stili di vita.

Le misure di prevenzione e controllo devono, pertanto, coinvolgere tutta la popolazione in modo da incoraggiare stili di vita più salutari.

L'Organizzazione Internazionale per il Lavoro ha riscontrato che oltre il 10% dei lavoratori ha problemi sanitari collegati all'abuso o alla dipendenza da alcol.

Essere consapevoli rispetto al consumo di alcol significa migliorare la qualità della propria salute e migliorare i livelli di sicurezza sul luogo di lavoro.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Bere alcolici rappresenta una libera scelta individuale, ma è necessario rendersi conto che può rappresentare comunque un rischio per la propria salute, per quella dei familiari e anche per i colleghi di lavoro.

L'alcol può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni anche in conseguenza di un singolo episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come innocuo per la salute e per le proprie prestazioni

I consumi di alcol in Italia

Il primo bicchiere viene abitualmente consumato a 11-12 anni (media europea 14,5 anni). Il 75% degli italiani consuma alcol (87% maschi, 63% femmine).

Gli astemi sono in continua diminuzione e rappresentano il 25% della popolazione.

Si stima che vi siano circa 3 milioni di bevitori a rischio e 1 milione di alcolisti.

Fonte: Rapporto 2004 sui consumi di alcol in Italia - Osservatorio nazionale alcol - Oss. FAD - Istituto superiore di sanità

Le conseguenze legate all'alcol

Ogni anno sono attribuibili al consumo di alcolici circa il 10% di tutte malattie, il 10% di tutti i ricoveri, il 10% di tutti i tumori, il 63% delle cirrosi epatiche, il 41% degli omicidi, il 45% di tutti gli incidenti, il 9% delle invalidità.

In Italia almeno 30.000 persone ogni anno muoiono a causa dell'alcol per malattie, suicidi, omicidi, incidenti stradali e domestici, infortuni in ambito lavorativo.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i costi annuali, sociali e sanitari, sono pari al 2-5% del Prodotto Interno Lordo (PIL) di ogni Paese.

Fonte: Rapporto del Ministro della salute al Parlamento - anno 2003 "Lo stato di salute della popolazione in Italia"

Le conseguenze dell'uso di alcol negli ambienti di lavoro

Sono molti i fattori che determinano lo stato psico-fisico ottimale del lavoratore:

- il rispetto delle norme di sicurezza;
- l'organizzazione del lavoro;
- la situazione personale e familiare;
- lo stato di salute.

L'alcol potenzia l'effetto tossico di alcune sostanze presenti negli ambienti di lavoro con conseguenti danni, in particolare al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato cardiovascolare.

In particolare risultano dannose le seguenti associazioni:

- alcol e solventi (cloruro di vinile, eptano, benzolo, tricloroetilene);
- alcol e pesticidi (DDT, Dieldrin, Organofosforici);
- alcol e metalli (piombo, mercurio, cromo, cobalto, manganese);
- alcol e nitroglicerina.

Anche le conseguenze dell'esposizione ad alcuni fattori di rischio fisico, quali rumore e basse temperature, possono essere aggravate dalla contemporanea assunzione di alcolici. Inoltre si stima che almeno il 10% degli infortuni sul lavoro siano alcol correlati.

Le assenze dell'alcolista dal lavoro sono di 3-4 volte superiori rispetto a quelle degli altri lavoratori.



Con il protratto abuso di bevande alcoliche, l'individuo, nel volgere di pochi anni, perde progressivamente alcune delle sue capacità ed inizia ad avere difficoltà lavorative, le prime sanzioni punitive per assenteismo o negligenza e seri problemi familiari.

Situazioni lavorative che possono favorire il consumo di alcol

- attività lavorative che comportano prolungati sforzi fisici;
- esposizione a polveri e fumi, condizioni in cui aumenta la sete;
- mansioni che prevedono situazioni di intrattenimento (rappresentanti, venditori) e disponibilità di bevande alcoliche sul luogo di lavoro (baristi, ristoratori);
- attività monotone, ripetitive, eccessivamente automatizzate;
- livelli di responsabilizzazione troppo alti o anche troppo bassi rispetto alle capacità personali;
- pressioni dirette o indirette da parte dei compagni di lavoro nell'uso di alcolici.

Gli effetti dell'alcol

L'alcol viene assorbito per il 20% dallo stomaco e per l'80% dal primo tratto dell'intestino.

Una volta assorbito passa, attraverso il sangue, al fegato che ha il compito di metabolizzarlo e poi continua a circolare nei diversi organi fino a che il fegato non ha ultimato il suo "lavoro".

Solo il 2-10% viene eliminato attraverso l'urina, le feci, il latte materno, il sudore, il respiro.

I tempi di "smaltimento" non sono comunque rapidi: per metabolizzare una unità alcolica sono necessarie da 1 a 2 ore.

Le donne, i giovani e gli anziani risultano fisiologicamente più vulnerabili agli effetti dell'alcol perchè lo eliminano meno efficacemente.

Tra gli effetti conseguenti all'assunzione di alcolici ricordiamo:

- rallentamento dei tempi di reazione;
- riduzione della capacità visiva;
- minor concentrazione;
- diminuzione della capacità di giudizio;
- sonnolenza;
- riduzione della lucidità e confusione mentale;
- minor capacità di percepire il pericolo e quindi maggior "confidenza con il rischio";
- disturbi motori che rendono precario l'equilibrio o la presa di oggetti;
- abbassamento delle percezioni sonore.

Come misurare la quantità di alcol

L'assunzione di alcol è una delle variabili che influenzano le condizioni psicofisiche e di conseguenza le prestazioni durante il lavoro, la guida e le attività domestiche.

Come si può misurare la quantità di alcol che c'è nel bicchiere ed i possibili effetti che può determinare sull'organismo e sulle prestazioni?

Si può calcolare che ogni bicchiere di bevanda alcolica contenga circa 12 grammi di alcol puro, che definiamo **unità alcolica stan-**

dard, quindi una lattina di birra (330 ml) o un bicchiere di vino (125 ml), un aperitivo alcolico (80 ml) o un bicchierino di superalcolico (40 ml) corrispondono ciascuno ad una unità alcolica.



L'alcolemia

L'alcolemia è la concentrazione di alcol nel sangue e l'unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue.

E' importante conoscere tale valore perché più una persona beve, più alto è il valore dell'alcolemia e più cala la sua efficienza psicofisica.

E' altrettanto importante sapere che l'assunzione di quantità anche minime di bevande alcoliche (con corrispondenti valori bassi di alcolemia) è già in grado di compro-

mettere l'efficienza psicofisica di una persona.

Il valore di alcolemia può variare da persona a persona, dipende da peso, sesso, età, dalla modalità di ingestione (a digiuno o durante i pasti), dal tempo trascorso dall'assunzione, dalla gradazione alcolica della bevanda, dal tipo di bevanda (ad esempio bevande alcoliche frizzanti sono assorbite più facilmente mentre sono percepite come più innocue), dallo stato complessivo di salute psicofisica.

Il valore di alcolemia si può rilevare con l'**etilometro**, strumento in grado di misurare la concentrazione di alcol nel sangue attraverso l'aria espirata.

Non esistono quantità sicure di alcol

Il rischio è **zero** solo a livelli di **non consumo** ed è più adeguato, per le conoscenze attuali, parlare di quantità "a basso rischio" anche per piccole assunzioni di bevande alcoliche.

E' da considerarsi a basso rischio di malattie causate dall'alcol, una quantità di alcol giornaliera, assunta a stomaco pieno, che non superi le 2-3 unità alcoliche per gli uomini e 1-2 unità alcoliche per le donne.

Per saperne di più sull'alcolemia

L'alcolemia a parità di unità alcoliche ingerite varia da persona a persona secondo l'età, il sesso, lo stato di salute, se il consumo di bevande alcoliche avviene a digiuno o dopo aver assunto alimenti. Gli esempi riportati di seguito si riferiscono ad un uomo di 70 Kg e ad una donna di 60 Kg che hanno ingerito alcol a stomaco pieno.

0,1/0,2	<p>UOMO 1 unità alcolica DONNA 1 unità alcolica I riflessi sono leggermente disturbati, cresce la tendenza ad agire in modo rischioso.</p>
0,3/0,4	<p>UOMO 2 unità alcoliche DONNA 1,5 unità alcoliche I movimenti e le manovre vengono eseguite più bruscamente. Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale.</p>
0,5	<p>UOMO 3 unità alcoliche DONNA 2 unità alcoliche LIMITE LEGALE ATTUALE PER LA GUIDA DI VEICOLI Si riduce la facoltà visiva laterale, ostacoli e segnali vengono distinti con ritardo. Si verifica una considerevole diminuzione della capacità di percepire gli stimoli sonori e luminosi e quindi della capacità di reazione ad essi. La probabilità di subire un incidente è due volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.</p>
0,6/0,7	<p>UOMO 4 unità alcoliche DONNA 3 unità alcoliche Si possono compiere errori anche di grave entità durante lo svolgimento dell'attività lavorativa. L'esecuzione di movimenti e manovre non è coordinata. Gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo.</p>
0,8/0,9	<p>UOMO 5 unità alcoliche DONNA 4 unità alcoliche I movimenti sul lavoro appaiono più disarmonici, la guida è pericolosamente compromessa, i tempi di reazione notevolmente aumentati. La probabilità di subire un incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto.</p>
1	<p>UOMO 6 unità alcoliche DONNA 5 unità alcoliche È compromessa la capacità visiva ed alterata la capacità di attenzione. Alla guida incapacità di valutare correttamente la posizione del proprio veicolo, gli stimoli sonori sono percepiti con ritardo ed in modo inefficace. Evidente lo stato di ebbrezza, tempi di reazione disastrosi.</p>
>1	<p>Oltre la misura di 1 g di alcol per litro di sangue aumentano in modo esponenziale le probabilità di provocare o incorrere in incidenti stradali, in infortuni domestici o sul lavoro. Stato di confusione mentale e totale perdita di lucidità con marcata sonnolenza.</p>

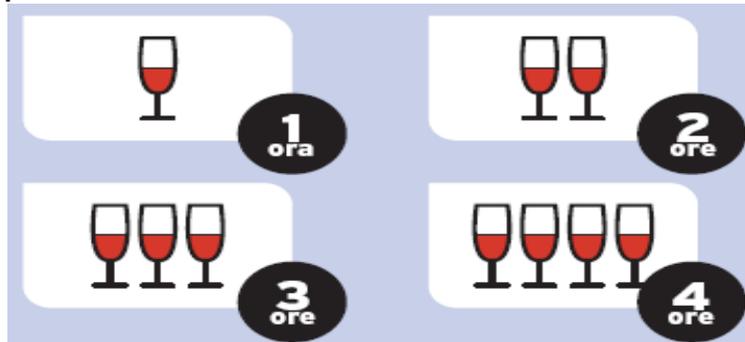
I tempi di eliminazione dell'alcol

Dopo l'ingestione di sostanze alcoliche, l'alcolemia cresce sino a raggiungere il punto massimo in un arco di tempo di circa mezz'ora, se il consumo è stato effettuato a digiuno, o circa un'ora se la bevanda è assunta durante o dopo un pasto. L'alcolemia misurata in caso di assunzione a digiuno, a pari quantità di alcol ingerito, è superiore almeno del 30% rispetto a chi invece ha bevuto a stomaco pieno. L'eliminazione dell'alcol dal sangue varia da individuo a individuo e, contrariamente a quanto si pensa, il freddo, il caffè, bere molta acqua, lo sforzo fisico, un bagno o una doccia fredda non accelerano l'eliminazione dell'alcol dall'organismo.

Mediamente occorrono da una a due ore per eliminare ogni unità alcolica bevuta.

Un ulteriore innalzamento dell'alcolemia si può determinare quando altre consumazioni di bevande alcoliche si sommano, pur a distanza di ore, alle dosi di alcol precedentemente assunte e non ancora completamente eliminate dall'organismo.

Tempo minimo occorrente perché l'alcol venga eliminato dal corpo e l'alcolemia si riduca



Chi svolge un'attività lavorativa è bene non assuma alcolici prima e durante lo svolgimento della propria attività

Alcol, farmaci e droghe

L'alcol ha la capacità di interferire con il metabolismo dei farmaci e delle sostanze chimiche a livello del fegato e può determinare variazioni pericolose nella concentrazione dei farmaci stessi.

Se si assumono farmaci è controindicata l'assunzione di alcol.

Assumere alcolici, in ogni caso, rappresenta un problema per le persone in trattamento con farmaci per:

- malattie cardiache;
- ipertensione arteriosa;
- diabete;
- malattie del metabolismo.

L'alcol non deve essere assunto in concomitanza di terapie con:

- psicofarmaci (tranquillanti, sonniferi, sedativi, antidepressivi, ansiolitici) poiché l'alcol ne potenzia gli effetti e questo può diventare molto pericoloso in situazioni in cui il livello di attenzione deve essere alto (alla guida, sul lavoro);
- antiepilettici, poiché l'alcol ne diminuisce gli effetti con il rischio di crisi convulsive;
- antibiotici iniettabili, per il rischio di una reazione avversa con effetti che possono portare anche al collasso cardiocircolatorio;
- antistaminici (indicati nel trattamento delle allergie), che come effetto collaterale inducono sonnolenza.

Assunto insieme alle droghe (cocaina, anfetamine, hashish, allucinogeni, ecstasy, eroina) l'alcol determina gravi alterazioni del funzionamento psichico, diminuendo lo stato di coscienza, con conseguenze estremamente pericolose e imprevedibili

Le norme di sicurezza e protezione nei luoghi di lavoro

La normativa in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, ed in particolare il D.Lgs. 626/94, sancisce doveri e responsabilità in tema di prevenzione e assegna un ruolo di partecipazione attiva ai datori di lavoro, ai lavoratori e ai loro rappresentanti nella costruzione e nel mantenimento di un ambiente lavorativo salubre e sicuro. Sancisce che "ciascun lavoratore deve prendersi cura della propria sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro su cui possono ricadere gli effetti delle sue azioni od omissioni..."

Le figure chiamate a collaborare per rendere più efficaci gli interventi di promozione della salute all'interno dell'impresa sono:

- Il **Datore di lavoro**, che è il garante della sicurezza aziendale
- Il **Responsabile del Servizio Prevenzione e Protezione (RSPP)**, che è il consulente del datore di lavoro chiamato a svolgere un ruolo di valorizzazione delle problematiche inerenti la salute e la sicurezza sul lavoro e di promozione della cultura della prevenzione
- Il **Medico Competente**, che ha l'incarico di valutare le condizioni di salute del lavoratore esprimendo un giudizio d'idoneità specifica alla mansione
- Il **Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (RLS)**, che rappresenta i lavoratori per quanto concerne gli aspetti della salute e della sicurezza durante il lavoro
- Il **Lavoratore**, che è chiamato ad assumersi personalmente il compito di tutelare la propria salute e sicurezza e quella degli altri lavoratori con cui entra in contatto.

Le norme su alcol e luoghi di lavoro



La legge 125/2001 - Legge quadro in materia di alcol e di problemi alcolcorrelati - ha posto le premesse per l'adozione di adeguati interventi da parte di un'ampia gamma di istituzioni. Interessata, infatti, non solo ambiti di valenza sanitaria, quali prevenzione, cura e reinserimento sociale degli alcolodipendenti, ma anche

di interesse sociale e culturale, quali la pubblicità, la sicurezza del traffico stradale, la regolamentazione della vendita, la sicurezza sui luoghi di lavoro.

In particolare l'articolo 15 della legge 125/2001, che riguarda direttamente gli ambienti di lavoro, sancisce:

- il divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche nelle lavorazioni considerate a rischio;
- la possibilità del medico competente o del medico del lavoro di effettuare controlli alcolimetrici nelle aziende;
- la possibilità per i lavoratori affetti da patologie alcol correlate di accedere ai programmi terapeutici e di riabilitazione, come previsto dall'articolo 124 del DPR 309/1990 - Testo unico delle leggi in materia di disciplina degli stupefacenti e sostanze psicotrope, prevenzione, cura e riabilitazione dei relativi stati di tossicodipendenza.

Fra le lavorazioni considerate a rischio, specificate dal Provvedimento 16 marzo 2006 della Conferenza Permanente per i Rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province Autonome di Trento e Bolzano si identificano:

i lavoratori che svolgono mansioni sanitarie;

gli addetti alla guida di veicoli stradali per i quali è richiesto il possesso della patente di guida categoria B, C, D, E;
Alcune tipologie di operatori addetti ad attività tecniche.
Personale che svolge attività di insegnamento.

La legge 125/2001 ha modificato anche il Codice della strada, abbassando il valore di alcolemia consentito per la guida da 0,8 a 0,5 g/l.

L'alcol non aiuta chi lavora

Gli infortuni sono più frequenti nelle ore immediatamente successive al consumo di alcolici: nelle prime ore del mattino (assunzione prima di recarsi al lavoro) e successivamente alla pausa per il pranzo (assunzione durante i pasti).

La probabilità di subire un infortunio aumenta con l'incremento dei livelli di alcolemia.

Gli effetti dell'alcol che possono aumentare i rischi di infortunio sono: stanchezza, disattenzione, debole concentrazione, scarsa capacità di reazione, sottovalutazione del pericolo.

L'astensione dal consumo di bevande alcoliche nei luoghi di lavoro, prima e durante l'attività lavorativa, favorisce:

- la riduzione degli incidenti;
- un miglior clima lavorativo;
- la riduzione dell'assenteismo per problemi di salute;
- una migliore turnazione;
- l'aumento della produttività;
- una migliore immagine per l'azienda.

Per un lavoro sicuro e libero dall'alcol

Indipendentemente dal tipo di lavoro svolto, è **da evitare il consumo di bevande alcoliche, sia prima che durante l'attività lavorativa.**

- Tenere conto, anche il giorno dopo, dei postumi di un eccesso nel bere perché gli effetti dell'alcol sono imprevedibili e possono manifestarsi inaspettatamente.
- Durante le pause di lavoro è preferibile consumare bevande analcoliche: in particolare sono consigliati i succhi di frutta perché aiutano a prevenire la stanchezza.
- Di fronte a problemi legati a stati acuti di ubriachezza o di abuso di alcol è utile che i lavoratori intervengano per limitare i rischi, nel rispetto di ruoli e responsabilità individuali (art. 5 – Obblighi dei lavoratori - D.lgs 626/1994).

Si raccomanda comunque di non assumere alcol

- prima o durante l'attività lavorativa;
- se si deve guidare un veicolo o utilizzare un macchinario;
- in gravidanza o se si allatta;
- se si assumono farmaci;
- a digiuno;
- in età inferiore a 16 anni;
- con malattie acute o croniche;
- se ci si sente depressi o ansiosi.

E' consigliabile smettere di bere...

- se si bevono alcolici appena svegli o al mattino;
- se al mattino si hanno tremori dopo aver bevuto la sera precedente;
- se si è oggetto di frequenti critiche rispetto al bere;
- se si hanno frequenti vuoti di memoria;
- se si sono avuti infortuni lavorativi o incidenti alla guida di veicoli o macchinari.

È importante avere una corretta informazione e poter riflettere sul proprio bere, considerando le quantità personalmente assunte in relazione al rischio per la propria salute ed il proprio benessere.