

# Liberi di...

## Alcol e guida ...

**reato o libera scelta?**



**ogni comportamento ha le sue conseguenze**

**L'arca teen challenge ha trasferito l'ufficio in**  
Via Enrico De Nicola n° 30 - 46028 Sermide  
Tel. 0386 61067

**L'ufficio diventerà un punto per la formazione e dove sarà possibile offrire una consulenza individuale o familiare.**



**Ciulaci in preghiera:**

- prega che questo nuovo locale possa rispondere pienamente alle necessità del ministero;
- prega che sempre più uomini e donne di Dio sentano il peso per aiutare gli emarginati ed i più deboli;
- prega che chi è avvolto nei legami di una dipendenza possa trovare l'aiuto necessario;
- prega che la chiesa in Italia si ritrovi unita nell'offrire aiuto.

Nella casa di Sermide in via Stazione n. 1 **ricomincia**

il lavoro nel campo della **riabilitazione** di tossicodipendenti ad opera della Remar Italia.

Anno XIII num. 3 - Ottobre 2004 - Reg. Trib. di Mantova n. 24/92 del 12/10/1992 - Dir. Resp. Gianfranco Giuni - Redazione: via Stazione 1 46028 Sermide (MN) - Trimestrale distribuito gratuitamente - Stampato in proprio - Poste Italiane s.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 2, DCB - Bergamo - Tasse perçue  
Per mancato recapito restituire all'ufficio di Bergamo CPO detentore del conto, per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la relativa tariffa.

GIORNALE DELL'ASSOCIAZIONE L'ARCA TEEN CHALLENGE

sede: via Stazione 1 46028 SERMIDE -MN- CCP 11060464

Ufficio: via Via Enrico De Nicola n° 30 - Tel. 0386 61067 - E-Mail: larca@teenchallenge.it



**A tu per tu con...**

*Viaggiando mi capita di vedere delle bellissime città medioevali ancora rachiuse nello loro mura. Vederle è uno spettacolo interessante, stimola la mia immaginazione per pensare a quando quelle mura furono costruite e allo scopo che avevano.*

*Nella Bibbia viene parlato della ricostruzione delle mura di Gerusalemme dopo la loro distruzione. Nehemia sente il peso di ricostruirle, piange, sente l'angoscia per la condizione della città. Anni prima Esdra aveva già ricostruito il tempo, il simbolo del rapporto con Dio, ma mancava ancora la sicurezza, la protezione delle mura, il senso di identità che la città chiusa dava, la tranquillità di una città che in quel momento era esposta a tutti i pericoli.*

*Quante persone abbiamo intorno a noi che non hanno mura! Hanno ristabilito un rapporto con Dio, ma sono prive della certezza della loro identità, si sentono insicure, non protette. Aspettano che qualcuno le aiuti a ritrovare la tranquillità che hanno perduto o non hanno mai avuto. Forse a causa di loro comportamenti errati, forse a causa del peccato di altri, forse per pesi e prove molto grandi che hanno affrontato, forse per debolezza caratteriale, forse per una non adeguata comprensione della grazia di Dio, forse... Hanno bisogno di un Esdra, ma anche di un Nehemia. Di qualcuno che le aiuti a ritrovare Dio, ma anche di qualcuno che poi le aiuti a ricostruire la loro identità, il senso della loro vita, a ritrovare i limiti della propria vita.*

*Forse fra di noi ci sono molti Esdra, ma ci sono anche i Nehemia?*

*Che il Signore ci aiuti e ci ispiri a sentire il peso, a piangere e ad attivarci per aiutare chi ha bisogno di ricostruire le sue "mura"!*

*Paolo Pini*

## Misurazioni del tempo di reazione presso l'Arca Teen Challenge ... (all'interno i risultati)

La scorsa primavera l'Arca Teen Challenge in collaborazione con la Polizia di Stato ha organizzato ed eseguito una sperimentazione a scopo dimostrativo e di prevenzione per mostrare l'effetto della perdita di prontezza nei riflessi (aumento del tempo di reazione) su soggetti sani in seguito ad una assunzione di alcool crescente.

La sperimentazione si è svolta a Sermide presso la sede de L'Arca Teen Challenge avendo scelto alcuni volontari di età compresa fra i 18 ed i 40 anni ed utilizzando un cronometro ed un etilometro.

Si è scelto di eseguire la sperimentazione a metà del pomeriggio in modo da poter osservare l'effetto dell'assunzione di alcol a stomaco vuoto anche se erano disponibili salatini e noccioline per stimolare la sete. La serata e la cena, rigorosamente analcolica, servivano poi per tornare a casa in tutta tranquillità.

Il coordinatore della prova, seduto alle spalle di ogni volontario, dava il comando di start al cronometro che iniziava il conteggio emettendo un segnale acustico e luminoso inatteso per la persona sottoposta al test. Quest'ultimo doveva fermare il conteggio nel più breve tempo possibile azionando un pulsante che poteva tenere nella posizione a lui più congeniale. Ogni misurazione del tempo di reazione veniva ripetuta 10 volte consecutive e registrata prontamente sul computer portatile; tramite un foglio elettronico, veniva poi immediatamente calcolata la media aritmetica e lo scarto tipo dei risultati ottenuti.

L'etilometro, fornito gentilmente dalla Polizia di Stato, Sezione di Sermide, ed azionato dagli agenti stessi, veniva utilizzato al termine del rilievo cronometrico, per verificare il tasso alcolico (rilievo spirometrico) del soggetto secondo le regole e le metodiche del codice della strada. Ogni volontario, dopo una buona inspirazione doveva espirare soffiando in un apposito tubicino fino a riempire completamente la camera d'aria dello strumento che misurava quindi la quantità di alcool presente.

La prova è ha avuto inizio somministrando a tutti i volontari sottoposti al test una lattina di birra da 33 cl (tasso alcolico 5%) misurando poi il tempo di reazione con il cronometro ed il tasso alcolico tramite l'etilometro; entrambe le misurazioni sono state poi ripetute dopo 15 minuti dall'assunzione della bevanda alcolica.

La prova continuava poi bevendo una seconda ed una terza lattina di birra da parte di ciascun volontario (a distanza di mezz'ora dalla precedente) misurando ancora sia il tempo di reazione che il tasso alcolico per due volte a distanza di un quarto d'ora.



## L'angolo delle dipendenze:

## L'alcol



# I risultati della sperimentazione

### Cosa è?

L'alcol è una delle sostanze psicoattive più vecchie e conosciute del mondo. Ne parla la Bibbia in varie parti e fin dall'epoca di Noè allora era conosciuto per la sua capacità di modificare lo stato psicoemotivo dell'individuo. È un derivato dalla fermentazione di zuccheri vegetali principalmente contenuti nella frutta (es.: uva) e può essere separato dalla componente liquida (distillazione) per ricavarne alcol puro o bevande con contenuto alcolico più elevato (superalcolici). La percentuale di alcol contenuto nelle bevande è espresso in gradi percentuali rispetto alla quantità: vino 10-12%, birra dal 4-15%, alcolici 18-25%, superalcolici 40-45%, alcol puro 95%.

### Cosa comporta ?

L'alcol può essere pericoloso a tre livelli: nel suo uso, nel suo abuso e nella dipendenza.

**Uso:** assunzione di modiche quantità di alcol, con effetti psicofisici al di sotto della soglia di percezione sensoriale. È l'uso che se ne fa quando si beve pranzando o in occasione di incontri sociali. Può essere sia occasionale che continuato.

**Abuso:** assunzione di alcol in quantità tale da creare uno stato che può andare dalla leggera ebbrezza fino al coma etilico. È quella che viene comunemente definita "sbornia". La persona ha difficoltà nel controllo delle sue sensazioni e del suo comportamento. Può essere anche solo saltuario o occasionale.

**Dipendenza:** stato nel quale la persona deve assumere costantemente alcol per evitare un senso di mancanza (sindrome di astinenza), con sintomi che vanno da una sensazione di insoddisfazione (dipendenza psicologica) a un malessere fisico anche molto forte (delirium tremens). Solitamente si considera solo la dipendenza fisica (alcolismo o etilismo), ma anche la situazione nella quale risulta difficile, o crea molto fastidio, pranzare senza bere anche solo un bicchiere di vino (uso di alcol), è una forma di forte dipendenza psichica.

**La pericolosità** (per se stessi e/o per altri) varia a seconda del tipo di assunzione.

Nell'uso di alcol, la pericolosità è insita nelle modificazioni, ancora sotto il livello di attenzione, della percezione degli stimoli sensoriali che sono rallentati. Di questo è possibile accorgersene in situazioni in cui è necessaria una estrema concentrazione, coordinamento o velocità di reazione (es.: la guida ad alta velocità ed emergenze).

L'abuso può comportare pericoli, oltre che esasperando quelli dell'uso, anche nella possibile esposizione agli altri che possono approfittarsi dello stato di momentanea incapacità razionale dell'individuo (coinvolgimento in attività non desiderate, rivelazione di informazioni, presa in giro, ecc.).

La dipendenza porta a vivere in funzione dell'alcol, pena la sindrome di astinenza, che comporta vari stati di disagio e sofferenza psicologica e fisica. La dipendenza fisica, inoltre, può comportare il pericolo di insorgenza di patologie epatiche, fino ad arrivare alla cirrosi o al tumore (si stimano in circa 40.000 i decessi annuali in Italia per patologie direttamente correlate all'alcolismo – circa 110 ogni giorno!).

Situazioni come l'abuso continuato e della dipendenza creano, inoltre, grosse difficoltà relazionali specialmente nella famiglia, nella quale i famigliari (coniuge, figli, genitori, ecc.) soffrono e portano le conseguenze di questo abuso.

### Cosa fare?

Difficile fare un decalogo per questo. Occorre però ricordare alcuni semplici principi:

L'alcol ha un effetto anche quando non ce ne accorgiamo, Se dobbiamo guidare o essere coinvolti in attività pericolose non assumiamone almeno nelle tre/quattro ore precedenti.

Se abbiamo assunto alcol teniamone conto nella guida riducendo la velocità per avere un maggiore margine di sicurezza nelle emergenze (l'alcol dà la sensazione che la velocità sia inferiore e le distanze maggiori).

Restiamo sempre in controllo della nostra persona, cessando immediatamente di bere appena appaiono i primi sintomi di ebbrezza (calore, giramento di testa, ecc.).

Verifichiamo, con un semplice esperimento, quanto dipendiamo dall'alcol: proviamo a rimanere tre giorni senza bere alcun tipo di alcolico (vino, birra, ecc.) e analizziamo le nostre sensazioni durante, dopo e distanti dai pasti.

In caso di dipendenza chiedete aiuto ad una delle varie strutture e associazioni che possono aiutare a superare questo stato, aiutando sia l'individuo sia i famigliari a modificare positivamente le relazioni, gli impegni e i coinvolgimenti interpersonali.

La Bibbia ammonisce, senza vietarne l'uso, che l'abuso di alcol porta alla sregolatezza, ma che possiamo invece essere resi completi dallo Spirito Santo.

Rif. Biblici:  
Genesi 9/20-21;  
Proverbi 31/6-7;  
Efesini 5/18

## Per saperne di più...

Raddoppiare la velocità significa quadruplicare lo spazio di frenata. Spazio di frenata e tempo di reazione del conducente (circa 0,5 secondi) danno lo spazio di arresto. Tale lunghezza, dipende anche dalle condizioni dei freni e del fondo stradale oltre che da altri fattori.

Pioggia, neve e ghiaccio la prolungano. Una velocità adeguata è il metodo migliore per una frenata sicura.

## Come si calcola lo spazio di arresto:

spazio di arresto = spazio di reazione + spazio di frenata

spazio di reazione = velocità x tempo di reazione

spazio di frenata =  $v^2 / 2a$

v: velocità in m/s

a: decelerazione in  $m/s^2$

strada asciutta:  $a = 8-9 m/s^2$

strada bagnata:  $a = 5-6 m/s^2$

(valori empirici)

I risultati ottenuti, seppure non sufficienti per stabilire parametri statistici su base scientifica, hanno confermato un lieve aumento del tempo di reazione ancor prima che i rilievi spirometrici dessero valori superiori al limite previsto dal codice della strada pari a 0,5 g/l (0,5 grammi di alcol per ogni litro d'aria nei polmoni).

Questo aumento è risultato più evidente nella variabilità del tempo di reazione (scarto tipo delle misure ripetute) rispetto all'aumento della media aritmetica ma ciò è comunque una prova tangibile della pericolosità di una guida ad alta velocità anche dopo l'assunzione di basse quantità di alcol.

Ciò vuol dire che ancor prima di avvertire i primi sintomi, per molti premonitori, la nostra prontezza di riflessi non è sempre costante ma comincia a "perdere colpi"; questo significa che a volte i nostri riflessi sono pronti, altre volte un pò meno ma purtroppo questa variabilità si manifesta in modo assolutamente aleatorio e quindi non prevedibile.

Alla velocità di 130 km/h (quindi entro i limiti previsti dal codice della strada sulle autostrade) anche un ritardo di 5 centesimi di secondo sul tempo di reazione (e quindi sull'azionamento del freno) provoca un allungamento dello spazio di frenata di circa 2 metri che, in molti casi, possono rivelarsi fatali.



**L'Arca Teen Challenge**, è una missione italiana sostenuta solo dalle offerte volontarie di credenti che condividono la visione di offrire aiuto a chi si trova avvolto dai legami di una dipendenza, prevenire tali situazioni ed istruire chi, nella chiesa del Signore, vuole operare nel sociale. Se vuoi sostenere pure tu quest'opera, puoi farlo anche con soli 10 euro all'anno come segno di amore e di incoraggiamento e fare in modo che possano seguire altri 25 anni ancora più ricchi di raccolto dei precedenti sempre a sostegno degli amarginati e dei più deboli.

Come associazione di volontariato iscritta alla Regione Lombardia ai sensi della legge 266/91, gode della qualifica ONLUS in base al D.L. 460/97, per cui le offerte sono considerate un onere deducibile dal reddito entro i limiti e nelle modalità stabiliti dal decreto stesso.