



**Da una parte. D'altra parte.**  
Tutto quello che occorre sapere  
su alcol e droghe nei luoghi  
di lavoro.

# Alcol e droghe sul lavoro

## Perché dire NO

### Non vogliamo vietare nulla

Mettiamo le cose in chiaro: non vogliamo vietare la birra dopo il lavoro. Ma vogliamo ricordare che in Svizzera vi sono oltre 300 000 alcolodipendenti, circa 60 000 farmacodipendenti e almeno 25 000 tossicodipendenti. Occorre affrontare apertamente questo problema, anche perché l'abuso di droghe e il consumo eccessivo di bevande alcoliche è all'origine di molti infortuni.

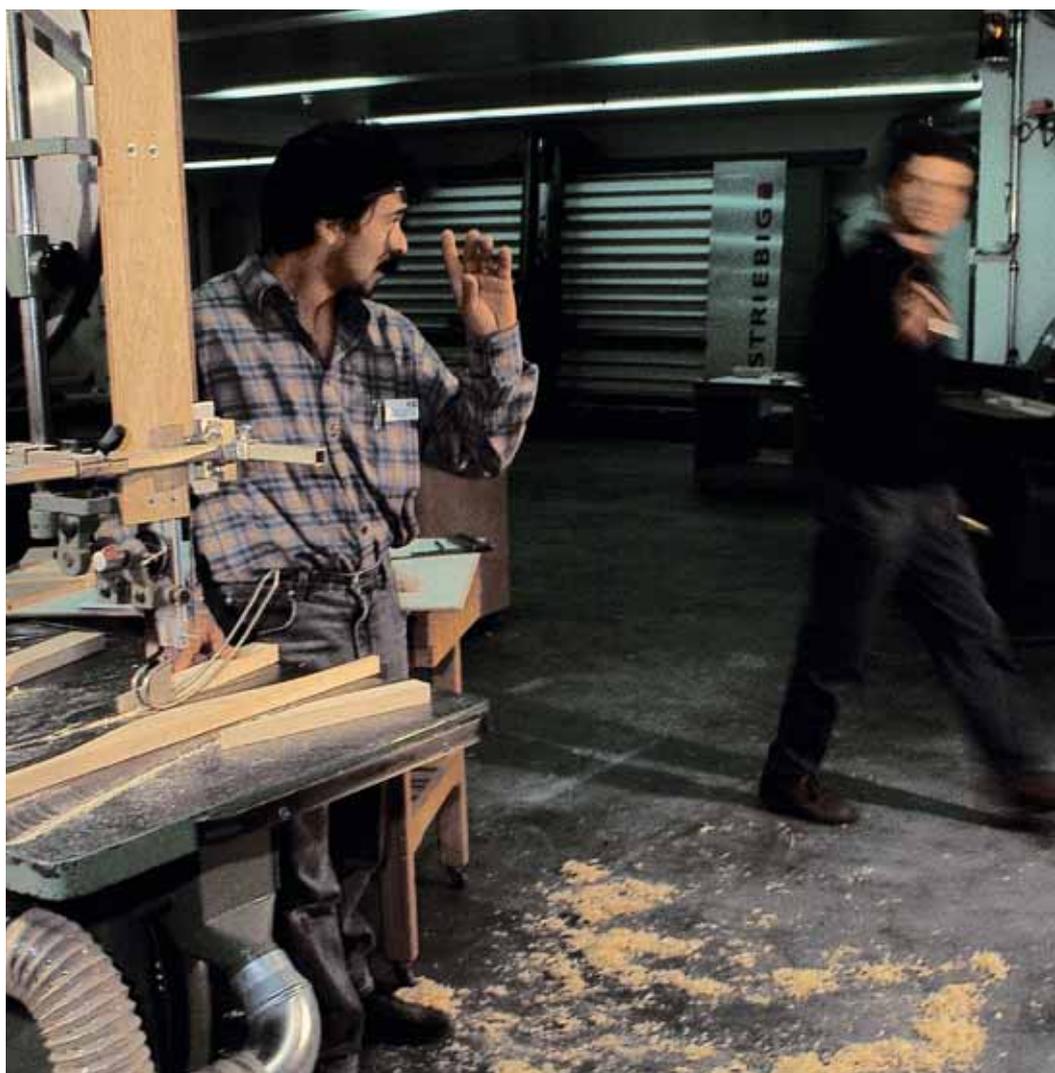
### I fatti

- Un milione di svizzeri abusano regolarmente o in maniera occasionale di alcolici.
- L'alcol provoca un rallentamento delle reazioni e riduce la capacità visiva (già da un tasso alcolemico dello 0,4 per mille) anche se non ce ne rendiamo conto. Anzi: ci sentiamo meglio, più forti e più reattivi.
- Chi beve alcolici causa tre volte più infortuni sul lavoro di chi non beve.
- Chi provoca un incidente stradale in stato di ebbrezza rischia di vedersi ridotte le prestazioni assicurative.
- Ciascuno di noi potrebbe essere la prossima vittima di un ubriaco.
- Invece di affrontare apertamente il problema, spesso si preferisce fare finta di non vedere che il collega di lavoro ha un problema di dipendenza da alcol. Ma così non si fa che peggiorare le cose.

Vi sono dunque molti buoni motivi per dire NO all'alcol e alle droghe. E ve ne sono altrettanti per parlare apertamente con le persone che hanno problemi di dipendenza, in particolare problemi causati dal consumo eccessivo di bevande alcoliche.

### Niente di nuovo sotto il sole

Vi sono molti tipi differenti di droghe. Alcune sono molto diffuse, altre meno. Se consumato con moderazione, l'alcol può essere un piacere. Se invece se ne abusa, è veleno! A questo proposito rimandiamo al capitolo «Quanto è troppo?».



# Alcol e droghe sul lavoro

## Perché dire SÌ

### **Legali o illegali, in qualsiasi caso le droghe vanno bandite dai luoghi di lavoro**

Canapa, eroina, oppio e cocaina sono spesso finiti in prima pagina. Tuttavia, rispetto alla totalità di dipendenze gravi, la diffusione di droghe illegali è relativamente bassa (inferiore al 3 per cento). Sono invece molto più diffuse le droghe cosiddette legali, come ad esempio la nicotina, l'alcol e i farmaci. La nicotina fa male alla salute, e tutte le altre droghe – legali o no – aumentano anche il rischio d'infortunio perché alterano la percezione e le reazioni. La cocaina è l'unica sostanza che accentua la reattività fisica e mentale; ma questo effetto dura solo per un breve periodo, perché subito dopo induce uno stato di depressione. La cocaina genera dipendenza in tempi molto rapidi e provoca seri danni alla salute.

### **Mettere le cose in chiaro**

Non serve dire NO all'alcol e alle droghe sul lavoro se nello stesso tempo non si dice SÌ a un atteggiamento di maggiore tolleranza e franchezza verso chi ha una dipendenza. Perché questo SÌ rappresenta il primo passo per non emarginarlo, per non spiettarlo alle sue spalle o coprirlo quando consuma bevande alcoliche o droghe. Certo, è più facile fare finta di nulla o, peggio ancora, ad invitare la persona alcol dipendente a «bere solo un bicchierino, e poi basta!». Serve coraggio per affrontare a viso aperto chi soffre di un disagio evidente, perché sono questioni private e ci si intromette in fatti che non ci riguardano. Ma spesso è utile farlo! Perché chi beve troppo o ricorre continuamente ai farmaci non lo fa per mancanza di volontà, ma perché è ammalato. La malattia lo costringe a usare queste sostanze. Non può farne a meno e rifiuta di rendersene conto. Quindi ha bisogno dell'aiuto di terzi per riuscire a cambiare le cose.

Parlatene con lui e dimostrategli apertamente che siete preoccupati. Ad esempio con queste parole: «Negli ultimi tempi ho notato che... Ti posso dare una mano?». Non aspettatevi che la persona reagisca sempre con gentilezza. Anzi. Ma è possibile che anche questo piccolo gesto serva a cambiare le cose in meglio.



### **Provare qualcosa di nuovo**

Cerchiamo di essere onesti con noi stessi. Qual è il nostro comportamento? Ci capita di bere soltanto perché lo fanno gli altri? A pranzo beviamo birra e non acqua minerale soltanto perché abbiamo sempre fatto così? Allora vuol dire che ci comportiamo come molte persone che bevono sì con moderazione, ma lo fanno soprattutto per abitudine e perciò rischiano di assuefarsi e perciò diventare alcolodipendenti.

### **Manteniamo la mente lucida. Diciamo SÌ alla sicurezza nei luoghi di lavoro.**

# Alcol e droghe sul lavoro

## Quanto è troppo?

**Tutti sanno** che la legge fissa in 0,5 per mille il limite di alcolemia per chi guida. Ma la capacità di concentrazione diminuisce già a 0,4 per mille. La percezione e le reazioni cominciano ad alterarsi e quindi si è esposti a un rischio d'infortunio maggiore in tutto quello che si fa. Questo vale anche se si beve soltanto durante i pasti. L'effetto dell'alcol è meno percettibile, ma il tasso di alcolemia non cambia. La concentrazione di alcol nel sangue dipende dal peso dell'individuo e, ovviamente, da quanto si è bevuto. Data la stessa quantità di alcol, le donne hanno una concentrazione leggermente superiore agli uomini. Per calcolare i propri valori limite, basta scegliere una bevanda tra quelle riportate sull'elenco alla pagina seguente, e fare questa equazione:

### Uomini:

$\frac{\text{grammi alcol}}{\text{peso corporeo} \times 0,68} = \text{per mille}$

### Donne:

$\frac{\text{grammi alcol}}{\text{peso corporeo} \times 0,55} = \text{per mille}$

Dopo aver bevuto 3 decilitri di vino, un uomo di 70 kg ha un tasso alcolemico di circa lo 0,63 per mille.

### Il periodo di smaltimento dell'alcol è uguale per tutti

Ogni ora il nostro organismo smaltisce all'incirca lo 0,1 per mille di alcol. A dispetto di tutte le "leggende" che si sentono dire in giro, in realtà non esiste nessun metodo per accelerare questo ritmo. Anche bere caffè non serve a nulla. Anzi, dopo un caffè ci sembra di avere la mente più lucida, ma il tasso alcolemico non cambia e quindi si è indotti a sopravvalutare le proprie condizioni e capacità.

**Detto in parole chiare:** la sera, un uomo di 70 kg beve due birre, mezzo litro di vino e un caffè corretto grappa. Il suo tasso alcolemico è di 1,8 per mille. A mezzanotte va a dormire e alle sette del mattino seguente torna a lavorare: con un tasso alcolemico dell'1,0 per mille! Conviene dunque pensarci bene a quanto si beve, e questo vale sia per il titolare dell'azienda che per i dipendenti.

### A chi rivolgersi se si hanno problemi di dipendenza da alcol o droghe?

- ◆ Servizi medico-sociali, enti o associazioni di consulenza nella propria regione
- ◆ Medico di famiglia
- ◆ Medico dell'azienda
- ◆ Assistente sociale dell'azienda

Queste persone e servizi sono soggetti al segreto professionale e naturalmente trattano i casi nel rispetto della riservatezza.

### Il vino previene l'infarto?

Spesso si sente dire che un bicchierino di vino al giorno aiuta a ridurre il rischio di disturbi cardiovascolari e, soprattutto, di infarto cardiaco. In effetti, alcune ricerche scientifiche hanno confermato tale fatto. Ma da qui a consigliare di bere più alcolici sarebbe un atto da ingenui, perché l'alcol può provocare altri effetti negativi (cirrosi epatica e altro). Più si beve, più aumentano questi rischi. Spesso non ci si limita a piccole dosi, e così aumenta anche il rischio d'infarto. Anche il consumo moderato di alcolici può portare a dipendenza e aumentare il rischio d'infortunio (per un uomo di 70 kg, bere tre bicchieri standard comporta un tasso alcolemico dello 0,65 per mille). In poche parole, invece di bere alcolici, vi sono modi più utili per ridurre il rischio d'infarto, ad esempio: non fumare, mangiare pochi grassi, fare attività fisica.

# Consumare alcolici con moderazione e consapevolezza

## Le regole per consumare alcol senza correre rischi

Una persona adulta e sana che osserva le seguenti regole elementari nel bere non mette in pericolo la propria salute e quella degli altri:

- non bere più di 2 bicchieri standard al giorno
- in occasioni particolari: bere con moderazione non più di quattro bicchieri standard
- bere con moderazione significa: 1 bicchiere in un'ora



1 grappa (0,2 dl)  
= 7 grammi



1 grappa grande (0,4 dl)  
= 14 grammi



1 dl di vino rosso  
= 10 grammi



1 dl di vino bianco  
= 10 grammi



3 dl di birra  
= 12 grammi



5 dl di birra  
= 20 grammi

Suva  
Sicurezza sul lavoro  
Casella postale, 6002 Lucerna

Informazioni:  
Radix Svizzera Italiana  
tel. 091 922 66 19

Ordinazioni:  
[www.suva.ch/waswo-i](http://www.suva.ch/waswo-i)  
fax 041 419 59 17  
tel. 041 419 58 51

**Da una parte. D'altra parte.**  
**Tutto quello che occorre sapere su alcol e droghe nei luoghi di lavoro**

Testo: B. Krieger in collaborazione con R. Rüegsegger (Suva) e H. Buchmann (ISPA).

Riproduzione autorizzata, salvo a fini commerciali, menzionando la fonte.

1ª edizione – ottobre 1993

Nuova edizione – ottobre 2002

10ª edizione riveduta – dicembre 2008 – da 18 000 a 19 000 copie

**Codice: 44052.i**