

**Dipartimento Dipendenze Az. USL 8 Arezzo  
Ce.Do.S.T.Ar.—Centro Documentazione e Ricerca  
sul Fenomeno delle Dipendenze Patologiche del Ser.T. di Arezzo  
[www.cedostar.it](http://www.cedostar.it)**

**Convegno  
“Guida in stato d’ebbrezza  
e nuova normativa sugli stupefacenti”**

**Arezzo, 21 giugno 2006**

# **Alcol, Droghe e Guida sicura**



**A cura di Fiorenzo Ranieri  
Resp. Centro Documentazione SerT Arezzo**

**Anno 2006**

## ALCOL E GUIDA

L'alcol etilico o etanolo è prodotto dalle fermentazioni degli zuccheri presenti nella frutta, nei cereali, in alcuni semi e tuberi. La quantità contenuta nelle bevande alcoliche si misura in "gradazione alcolica", termine che indica la percentuale in volume di alcol.

Gli effetti dell'alcol sul comportamento e quindi anche sulla guida dipendono dalla concentrazione di alcol etilico nel sangue (alcolemia).



### *Cosa succede a chi si mette alla guida...*

- il senso piacevole che si avverte dopo l'assunzione anche di basse quantità di alcol induce a **sottovalutare situazioni di pericolo** (passare con il giallo)
- il senso di valutazione delle **distanze** e delle **velocità** viene **alterato** (sorpassi azzardati)
- l'alterazione delle percezioni visive **riduce il campo visivo**, diminuisce la visibilità laterale (visione a tunnel) e aumenta la sensibilità all'**abbagliamento** nella guida notturna (incidenti agli incroci, di sera e nelle gallerie)
- la riduzione della velocità della trasmissione nervosa **rallenta i tempi di reazione** (i riflessi)
- l'alcol produce **sonnolenza** e **riduce la capacità di concentrazione**
- quando il **tasso alcolemico** raggiunge 1 g/l il rischio di pericolosità per sé e per gli altri è aumentato di quasi 20 volte, rispetto ad una alcolemia dello 0,5 g/l; con l'1,8 g/l la probabilità di incidente sale a 50 volte.

### GLI EFFETTI

L'alcol etilico ingerito sotto forma di bevande alcoliche viene trasformato in parte a livello dello stomaco (in proporzione maggiore nell'uomo rispetto alla donna), mentre in gran parte è assorbito passando direttamente nel sangue e raggiunge tutti gli organi. Viene quindi lentamente eliminato, principalmente dal fegato.

La principale azione dell'alcol si esplica a livello di sistema nervoso centrale, con una duplice risposta: in un primo tempo compare uno stato euforico (il soggetto può apparire eccezionalmente brillante ed espansivo), poi si presentano sintomi da depressione psichica (diminuzione delle capacità mentali - tristezza, movimenti rallentati e impediti - fino al coma, a seconda del livello di alcolemia).

Indicativamente gli effetti osservati a crescenti livelli di alcol nel sangue si manifestano nei seguenti modi:

- stato euforico con loquacità
- disinibizione e rallentamento delle capacità di elaborazione mentale delle percezioni
- stato di ebbrezza con difficoltà ad articolare i movimenti e la parola
- ubriachezza con alterazioni di vario grado dello stato di coscienza, andatura barcollante, disturbi dell'equilibrio, difficoltà di linguaggio, frequenza cardiaca aumentata, respiro profondo e vasodilatazione cutanea
- coma
- morte

## E I RISCHI...

Le circostanze in cui avviene il consumo di bevande alcoliche (guida di veicoli, situazioni di lavoro...) influenzano gli effetti dell'alcol sul comportamento.

L'alcol può causare lesioni, denominate patologie organiche alcolcorrelate (PAC) al:

- sistema nervoso (cervello e nervi)
  - sistema digerente (bocca, esofago, stomaco, fegato, pancreas, intestino)
  - sistema cardiocircolatorio (cuore, arterie e vene)
  - sistema respiratorio (polmoni)
  - apparato genitale

Inoltre l'alcol può causare gravi danni al feto se consumato in gravidanza.

I principali effetti conseguenti all'uso e all'abuso di alcol sono:

- **intossicazione alcolica acuta** (ubriachezza): gli effetti acuti dell'alcol sul comportamento variano da individuo ad individuo (euforia oppure apatia, allegria oppure tristezza, ecc.). Alcuni segni fisici caratteristici sono: volto arrossato, pronuncia indistinta, marcia instabile e difficoltà di coordinazione. Gli effetti acuti dell'alcol sono pericolosi, in quanto l'individuo che li presenta ha un elevato rischio di incidenti (della strada, sul lavoro, domestici), conseguenti all'alterato stato di coscienza e di reattività, nonché il rischio di coma etilico
- **alcolismo - alcoldipendenza**: si diagnostica quando l'alcol interferisce con il buon funzionamento della vita di un individuo nell'ambito familiare e/o sociale. E' possibile che al mattino si avvertano sintomi di mancanza della sostanza, tremori alle mani e della lingua, crampi, nausea, ansia, irritabilità; questi sintomi scompaiono dopo l'assunzione di bevande alcoliche.



## ALCOLEMIA

Per conoscere il quantitativo di alcol ingerito con una determinata bevanda alcolica è necessario moltiplicare la gradazione per 0,5 (densità dell'alcol); si ottengono così i grammi di alcol contenuti in 100 ml. Per esempio: vino a 12° x 0,5 = 6 gr di alcol in 100 ml (circa un calice di vino). Il **tasso alcolemico** è influenzato oltre che dalla quantità di alcol assunto anche da altri fattori, quali:

- la **modalità di ingestione** a digiuno o durante il pasto e il **tempo trascorso** dall'assunzione: la quantità di cibo presente nello stomaco e nell'intestino rallentano l'assorbimento dell'alcol nel sangue. A titolo di esempio risulta che un'assunzione contemporanea e a digiuno di 3 - 4 bicchieri di vino determina un'alcolemia dopo 30 minuti tra 0,7 e 0,9 g/l, analogo al consumo di 5 bicchieri durante un pasto. La prima ora dopo l'ingestione è quella che presenta la massima concentrazione ematica di alcol, infatti il 60% dell'alcol è assorbito entro un'ora e il 90% entro novanta minuti
- la **gradazione alcolica** della bevanda
- il **peso** del bevitore: una persona di costituzione snella ha meno sangue in corpo di una persona di costituzione robusta e quindi a parità di consumo alcolico avrà una maggiore concentrazione di alcol nel sangue
- il  **Sesso**: il fegato della donna ha una capacità ridotta rispetto all'uomo di metabolizzare l'alcol e inoltre l'alcol viene diluito in misura inferiore rispetto agli uomini per una maggiore quantità di tessuti adiposi e meno acqua per Kg di peso corporeo
- altri fattori come l'**età**, la **condizione lavorativa**, l'**etnia**, lo **stato di salute** psico-fisico
- bere **acqua** o **caffè** non riduce l'alcolemia nè migliora lo stato di attenzione

Perciò non è possibile individuare una **soglia alcolica**, cioè il limite tra bere normale e bere patologico o a rischio, che sia valida per tutti o anche solo per gruppi di individui, ed è per questo motivo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità considera il consumo stesso di alcol una situazione a rischio.

E' quindi molto difficile fornire indicazioni valide per tutti sulla quantità di alcol che si può assumere senza raggiungere una alcolemia a rischio.

E' invece possibile calcolare caso per caso, benché in maniera approssimativa, il livello di alcolemia con la seguente formula:

$$\frac{\text{alcol ingerito in grammi}}{\text{peso corporeo (Kg) x 0,7 (coefficiente per uomo) o 0,6 (donna)}}$$

Ad esempio un uomo di 70 kg dopo aver bevuto 2 boccali grandi di birra (5°) a stomaco vuoto avrà un tasso alcolemico di

$$\frac{40 \text{ grammi di alcol}}{70 \text{ Kg} \times 0,7} = 0,8 \text{ g/l}$$



ALCOLEMIA 0 g/l

Visione normale  
Campo visivo intero  
Esatta percezione delle distanze

ALCOLEMIA 0,5 g/l  
Sensi alterati  
Campo visivo ristretto  
Occhi più sensibili  
Valutazione delle distanze alterate



ALCOLEMIA 1,2 g/l

Visione doppia  
Effetti secondari accentuati  
Falsa percezione dei colori

ALCOLEMIA + 2 g/l  
Ubbriachezza evidente  
Percezioni sensoriali alterate  
Allucinazioni



## WARNING!

- **Alcol prima dei 18 anni:** i bambini e gli adolescenti, hanno una ridotta capacità di metabolizzare alcol, sono infatti ben noti gli effetti negativi sul processo di sviluppo
- **Alcol in gravidanza e durante l'allattamento:** provoca effetti negativi sul feto e/o sul lattante
- **Alcol e lavori pericolosi** o di precisione: aumenta il rischio di incidenti sul lavoro
- **Alcol e farmaci:**  
L'alcol etilico interagisce con vari farmaci con effetti diversi: aumento o diminuzione degli effetti del farmaco, aumento degli effetti collaterali, comparsa di sintomi specifici. Quando si assume un farmaco è necessario chiedere al medico o al farmacista se vi sono controindicazioni al consumo di alcolici:  
*farmaci sedativi e tranquillanti:* anche piccole quantità di alcol potenziano l'effetto calmante di questi farmaci con conseguente abbassamento della vigilanza, della coordinazione motoria e della velocità di reazione agli stimoli  
*antibiotici:* alcuni antibiotici associati all'alcol riducono la loro azione o producono sintomi come nausea, vomito o vertigini  
*aspirina:* l'alcol aumenta la possibilità di produrre danni allo stomaco
- **Alcol e droghe:** troppo spesso l'assunzione di alcol avviene insieme a quella di droghe di vario genere. Si pensa infatti che un cocktail di questo genere renda più intensi gli effetti desiderati. Invece no: questi mix aumentano notevolmente gli effetti indesiderati e i rischi per la salute

## A CHI COMUNQUE FA USO DI ALCOL E' BENE RICORDARE DI...

- bere moderatamente durante i pasti o, comunque, a stomaco pieno; é preferibile scegliere bevande alcoliche a più basso contenuto alcolico. Bere alcolici durante i pasti riduce gli effetti dell'alcol perché:
  - *entra meno alcol nel circolo sanguigno* (il tasso alcolemico è infatti più basso che a stomaco vuoto)
  - *minori quantità raggiungono il fegato e il cervello*, quindi si riducono i danni su questi organismi
  - *minori danni* vengono prodotti alla superficie interna dello *stomaco*
- bere a piccoli sorsi e nel maggior tempo possibile
- scegliere un analcolico nelle bevute di gruppo, dopo il primo giro di consumazioni
- non bere almeno un giorno alla settimana.



## CANNABIS E GUIDA

La Cannabis (canapa indiana) è una varietà di canapa originaria dell'Asia centrale ma ormai coltivata in tutto il mondo. Si presenta con foglie secche (marijuana) o blocchi scuri e solidi (hashish). Si consuma **fumandola** (spinelli o "canna"), ma si può anche ingerire sotto forma di infuso o masticandone le foglie.

### *Cosa succede a chi si mette alla guida...*

- dopo l'assunzione per circa un'ora si è portati a **sopravvalutare le proprie capacità** e a **sottovalutare situazioni di pericolo**
- si ha un'alterazione della **coordinazione motoria**, della **percezione del tempo** e dell'**attenzione**
- a dosaggi moderati, la percezione più acuta dei contorni, dei colori e della profondità riduce la *performance* di guida
- ad alti dosaggi provoca **allucinazioni**, che possono portare per esempio a frenare all'improvviso di fronte ad un ostacolo inesistente

### WARNING!

- **Cannabis & apparato respiratorio**: una "canna" causa a livello di apparato respiratorio danni pari a quelli di quattro sigarette
- **Cannabis & tolleranza**: con l'uso continuativo si è dimostrato un certo livello di tolleranza
- **Cannabis & legge**: la cannabis è una sostanza illegale
- **Il mix di Cannabis con alcol e/o altre sostanze**, anche a piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali



## ANFETAMINE E GUIDA

Le anfetamine sono sostanze **stimolanti**, comunemente conosciute per la loro proprietà di ridurre l'appetito. Sono presenti in molti farmaci contro l'obesità e la bulimia (mangiare in modo morboso). Si trovano anche sul mercato illegale sotto forma di **pasticche** o, più raramente, in **polvere**. In questo caso l'assunzione avviene per via endovenosa o per via nasale (sniffata). Alcuni nomi: *crank*, *crystal*, *ice*, *shabu*. Molto spesso le anfetamine sono presenti come sostanze da taglio nel LSD o nell'ecstasy.



***Cosa succede a chi si mette alla guida ...***

- il senso di euforia e di eccitazione induce a **sottovalutare situazioni di pericolo** (viaggiare a forte velocità in centro abitato)
- la difficoltà di concentrazione può influenzare la **capacità di valutazione delle distanze** e della **velocità** (sorpassi azzardati)
- l'anfetamina può condurre ad uno stato di stress psicofisico con rischio di successivo crollo e **colpo di sonno**

**E' BENE RICORDARE CHE...**

Le anfetamine, agendo direttamente sul cervello, provocano una sensazione di energia e benessere, e aiutano a stare svegli e vigili. Chi consuma può avere difficoltà nel capire cosa fa, le conseguenze delle sue azioni e gli eventuali rischi. In alcuni casi il comportamento può diventare violento e si può arrivare all'isolamento e alla paranoia (sentirsi perseguitati). A effetto finito ci si sente invece come svuotati, irritabili, depressi. Queste sensazioni sono più intense se il consumo si è prolungato di qualche giorno.

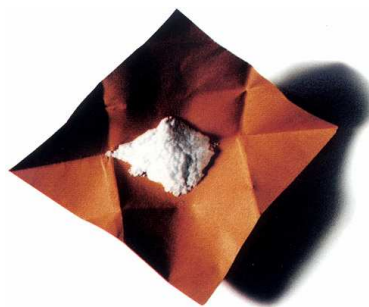
A livello fisico le anfetamine accelerano il battito cardiaco e il respiro, riducono l'appetito e alterano il ritmo sonno-veglia. Dosi eccessive possono provocare coma, febbre, convulsioni; l'overdose può portare alla morte. Le anfetamine provocano astinenza e dipendenza.

**WARNING!**

- **Usare anfetamine per facilitare lo studio:** la sensazione di studiare meglio è assolutamente illusoria e le capacità di concentrazione e di memorizzazione non aumentano, ma anzi tendono a diminuire
- **Usare anfetamine per dimagrire:** l'utilizzo di anfetamine come dimagranti è stato ed è molto diffuso, i danni che è possibile riportare dal punto di vista fisico e mentale sono notevoli. In fondo costa meno seguire una dieta prescritta da un medico!
- **Anfetamine & legge:** l'anfetamina è una sostanza illegale
- **Il mix di anfetamina con alcol e/o altre sostanze,** anche a piccole dosi, aumenta i rischi di incidenti stradali

## COCAINA E GUIDA

E' un estratto della foglia di coca, pianta che si coltiva prevalentemente in America del Sud. Si presenta come **polvere** da "sniffare", ma anche in scaglie (*flake cocaine*) e in cristalli (*crack*). Generalmente viene assunta per via nasale (sniffata), oppure sciolta e iniettata per via endovenosa. Il crack invece viene fumato.



### *Cosa succede a chi si mette alla guida...*

- chi la usa prova una sensazione soggettiva di aumento delle capacità intellettive con euforia ed è portato a **sottovalutare** le conseguenze di alcuni comportamenti, generando delle **situazioni molto rischiose** (sorpassi azzardati, attraversamento di un incrocio con semaforo rosso)
- con l'esaurirsi dell'effetto si manifestano **sonnolenza, incapacità di concentrazione, alterazione dei riflessi**. L'assunzione anche di piccole dosi é pericolosa per la guida

### E' BENE RICORDARE CHE...

La cocaina penetra rapidamente nel cervello, provocando innalzamento del tono dell'umore, sensazione di aumento dell'autostima e delle capacità psicofisiche. E' possibile che in seguito all'assunzione ci sia un aumento della loquacità, dell'eccitazione, dell'interesse sessuale e la diminuzione dell'appetito e del bisogno di sonno. Finito l'effetto iniziale subentra la fase "down": ci si sente stanchi, senza energia e depressi.

Il consumo di cocaina può inoltre provocare la sindrome da intossicazione acuta che in alcuni casi può portare alla morte, di solito preceduta da febbre molto alta, convulsioni e shock.

La cocaina, come tutte le sostanze stupefacenti, provoca tolleranza e dipendenza: in poco tempo cresce l'esigenza di prenderne ancora, si aumentano così dosi e frequenza di utilizzo, fino al punto in cui non si riesce più a farne a meno. In questo caso la sospensione o la riduzione delle dosi consuete causa la crisi di astinenza.

L'uso continuativo della sostanza porta inoltre alla comparsa di turbe mentali (paranoia) e a gravi lesioni in diversi organi o apparati del nostro corpo (sistema nervoso, digerente, cardiocircolatorio). Inoltre la cocaina può causare gravi danni al feto se consumata in gravidanza.

### WARNING!

- **Cocaina fumata o iniettata**: i rischi aumentano se la cocaina viene fumata o iniettata in vena, perché arriva più velocemente al cervello

- Cocaina & eroina: l'associazione cocaina-eroina dà vita ad un cocktail, chiamato *speed-ball*, i cui effetti sono di grande pericolosità
- **Cocaina & legge**: la cocaina è una sostanza illegale
- **Cocaina & alcol/droghe**: il mix con alcol o altre droghe, anche a piccole dosi, aumenta i rischi di incidente stradale



## ECSTASY E GUIDA

Con termine ecstasy si indicano decine di **sostanze diverse** tutte prodotte in laboratorio. La più nota é appunto *l'ecstasy* (MDMA) seguita da *eve* (MDEA) e *love drug* (MDA). Si presenta sotto forma di **pasticche** colorate, di forme differenti.



**Cosa succede a chi si mette alla guida...**

- l'euforia e l'eccitazione, la mancanza del senso di fatica e l'annullamento del bisogno di dormire inducono a **sottovalutare situazioni di pericolo** (non fermarsi allo stop)
- i possibili effetti allucinatori e i **disturbi** nella **percezione** modificano il senso di valutazione delle **distanze** e della **velocità** (sorpassi azzardati), la **visibilità laterale** (visione a tunnel), aumentano la **sensibilità all'abbagliamento** nella guida notturna (incidenti agli incroci, di sera e nelle gallerie) e **rallentano i tempi di reazione**

**E' BENE RICORDARE CHE...**

L'ecstasy ha effetti stimolanti e allucinatori, a seconda della composizione chimica. Diverse sostanze possono infatti essere associate nelle compresse (LSD, anfetamine, morfina).

Gli effetti cominciano mezz'ora dopo l'assunzione, durano per 4-6 ore e causano: aumento delle percezioni sensoriali, alterazione della percezione del tempo, sensazioni d'eccitamento e di benessere, armonia, facilità di comunicazione, euforia.

A livello fisico l'ecstasy provoca aumento dei battiti cardiaci, secchezza della bocca, dilatazione delle pupille, aumento della pressione sanguigna e danni al sistema nervoso. Chi usa l'ecstasy cerca una via rapida per emozioni forti e per avere rapporti più facili, in particolare con l'altro sesso.

L'uso continuativo della sostanza può portare a sindromi depressive, a turbe mentali gravi (paranoia) e a problemi significativi di insonnia. Inoltre aggrava malattie come l'asma, il diabete e l'epilessia.

**WARNING!**

- **Ecstasy in situazioni di pericolo:** non si avvertono pericoli e limiti
- **Ecstasy & alcol:** l'ecstasy, assunto come di frequente capita, durante una notte di ballo sfrenato, contribuisce a far salire la temperatura corporea provocando, soprattutto se associato all'alcol, il "colpo di calore", con relativo pericolo di vita
- **Ecstasy & legge:** l'ecstasy è una sostanza illegale
- **Il mix d'ecstasy con alcol e/o altre sostanze,** anche in piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali

## EROINA E GUIDA

L'eroina è, insieme all'oppio e alla morfina, il prodotto di successive raffinazioni di estratti del **papavero**. Si presenta sotto forma di **polvere bianca o marrone**, spesso granulosa. Viene assunta inalandola per via nasale o iniettandola in vena; molto più raramente viene fumata.

L'eroina reperibile nel mercato della droga non è mai allo stato puro, ma è associata, in gergo "tagliata", con numerose altre sostanze.



**Cosa succede a chi si mette alla guida...**

- L'eroina produce **sonnolenza** e riduce la capacità di concentrazione
- **L'alterazione della coordinazione motoria**, la riduzione del **livello di attenzione**, il **rallentamento dei riflessi** inducono a sottovalutare situazioni di pericolo (non fermarsi al passaggio dei pedoni)

**E' BENE RICORDARE CHE...**

La prima sensazione, avvertita già a dieci secondi dall'iniezione, è il cosiddetto *flash* da eroina, caratterizzato da un dirompente susseguirsi di sensazioni euforiche e sessuali, di calore alla faccia ed incupimento della voce. Dopo questo effetto immediato, che dura pochi minuti, si avvertono uno stato di benessere diffuso, la scomparsa di angosce e timori, l'annullamento del dolore fisico. Tali effetti durano alcune ore. L'assunzione di eroina provoca un generale decadimento dello stato di salute, abbassamento delle difese immunitarie, carie e perdita di denti, flebiti, ascessi, scomparsa del ciclo mestruale, aumento del rischio di aborto, morte per overdose.

Quando vi è un uso prolungato nel tempo non si provano più effetti piacevoli (tolleranza), per ottenere i quali è necessario aumentare le dosi.

L'eroina causa astinenza e dipendenza.

**WARNING!**

- **Eroina & uso promiscuo di strumenti di iniezione**: siringa, cucchiaino, acqua provocano la trasmissione del virus dell'HIV (AIDS), delle epatiti, della tbc e di altre malattie veneree.
- **Eroina & overdose**: se qualcuno va in OVERDOSE da eroina, è importante chiamare i soccorsi; mentre si aspetta, rimanere con lui, farlo sdraiare su un fianco e non farlo addormentare.
- **Eroina & cocaina**: l'associazione eroina-cocaina dà vita ad un cocktail chiamato *speed-ball*, i cui effetti sono di grande pericolosità
- **Eroina & legge**: l'eroina è una sostanza illegale
- **Il mix di eroina con alcol e/o altre sostanze**, anche a piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali.

## LSD E GUIDA

LSD o “**acido**” è un prodotto di sintesi di laboratorio. E’ l’**allucinogeno** più diffuso in Italia e nel mondo. Si presenta sotto forma di **francobolli** colorati o **pillole** da consumare per via orale.

### *Cosa succede per chi si mette alla guida...*

- Con l’uso di LSD si alternano momenti di **euforia** e momenti di **depressione** che compromettono le prestazioni alla guida.
- L’LSD provoca **allucinazioni** ed **alterata percezione della realtà**, inducendo a **sottovalutare situazioni di pericolo** o a frenare a causa di ostacoli inesistenti. **Riduce la capacità di valutare le distanze e la velocità** (sorpassi azzardati) e i **tempi di reazione**.
- Possono ricomparire **stati di allucinosi** transitoria anche a distanza di tempo dall’assunzione, i cosiddetti *flashback*.

### E’ BENE RICORDARE CHE...

L’LSD provoca il cosiddetto “viaggio” o *trip*, che può durare fino a dodici ore, in cui le percezioni sensoriali e della realtà sono alterate.

### WARNING!

- **LSD & lavori pericolosi** o di precisione: aumenta il rischio di incidenti sul lavoro nelle 24 ore successive all’assunzione
- **LSD & personalità vulnerabili**: anche un solo “viaggio” può portare gravi squilibri o danni psichici permanenti
- **LSD & legge**: l’LSD è una sostanza illegale
- **LSD & altre sostanze**: il mix con alcol e droghe, anche a piccole dosi, aumenta il rischio di incidenti stradali.



## FARMACI E GUIDA

Molti farmaci possono recare disturbo alla concentrazione e alla capacità di prestare attenzione. Prima di mettersi al volante, è meglio **leggere con attenzione le avvertenze**. E' comunque una buona regola evitare qualsiasi farmaco prima di mettersi in viaggio. I farmaci che possono influenzare la guida sono soprattutto:

- **Sedativi, Ipnotici, Barbiturici, Benzodiazepine**
- **Antistaminici**
- **Antidepressivi**
- **Stimolanti**
- **Analgesici**
- **Farmaci per il mal d'auto**

*Cosa succede a chi si mette alla guida ...*

- molti farmaci provocano **sonnolenza** e riducono la **capacità di concentrazione**
- influenzano i **riflessi** e quindi allungano il tempo di reazione modificando la *performance* di guida
- l'alterazione della **coordinazione motoria** e della **capacità di giudizio** influenza il senso di valutazione delle **distanze** e delle **velocità**

**WARNING!**

Gli effetti di tutti i farmaci sopramenzionati sono soggettivi e variano molto con la dose, l'ambiente e le condizioni fisiche dell'individuo. **Non vanno mai associati all'alcol o ad altre sostanze psicoattive.**

