

ALCOL: sai cosa bevi?

più sai, meno rischi!

Sei a rischio per la salute se il consumo giornaliero è superiore a:



zero unità fino a 16 anni
1 unità tra i 18 e i 20 anni
1 unità oltre i 65 anni



2-3 unità per gli uomini



1-2 unità per le donne

se il consumo è zero non corri alcun rischio



birra

bicchiere 330 ml

4,5°

oppure



vino

bicchiere 125 ml

12°

oppure



aperitivo

bicchiere 80 ml

18°

oppure



cocktail alcolico

bicchiere 40 ml

36°

1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

Ricorda che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua sicurezza e per quella degli altri



Ministero della Salute



OSSERVATORIO
NAZIONALE
ALCOL
CNESPS



SOCIETÀ ITALIANA
ALCOLOGIA



WHO COLLABORATING CENTRE
FOR RESEARCH AND HEALTH
PROMOTION ON ALCOHOL AND
ALCOHOL RELATED HEALTH PROBLEMS