

Sai cosa bevi?

Informati e rifletti
sul tuo consumo perchè

... più sai meno rischi!

 birra bicchiere 330 ml	oppure	 vino bicchiere 125 ml	oppure	 aperitivo bicchiere 80 ml	oppure	 cocktail alcolico bicchiere 40 ml
4,5°		12°		18°		36°
1 unità = 12 grammi di alcol						

Il limite massimo giornaliero da non superare per un adulto che sceglie di bere è di 20-40 grammi per gli uomini e di 10-20 grammi per le donne; per chi ha più di 65 anni il limite massimo è di circa 10 grammi (1 bicchiere) in assenza di patologie o di controindicazioni. Al di sotto dei 16 anni, nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, tutte le bevande alcoliche sono da evitare.

Evita di bere in gravidanza e in allattamento e quando ti poni alla guida di un qualsiasi veicolo. Se scegli di consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, non superando i limiti massimi, durante e dopo i pasti secondo la tradizione italiana, ricordando che ci sono condizioni o circostanze in cui è opportuno non bere.

Limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA.

Se il consumo è **zero** non corri nessun rischio

Se il consumo giornaliero è superiore a

1 unità

- per i giovani sino ai 18-20 anni
- per gli anziani ultra65enni

2-3 unità

- per gli uomini

1-2 unità

- per le donne

sei a rischio
per la salute

Ci sono situazioni in cui
è raccomandabile l'astensione dal
consumo di bevande alcoliche.

È opportuno non bere

- Se hai meno di 16 anni di età
- Se hai programmato una gravidanza
- Se sei in gravidanza o se allatti
- Se assumi farmaci
- Se soffri di una patologia acuta o cronica
- Se sei alcolista
- Se hai o hai avuto altri tipi di dipendenza
- Se sei a digiuno o lontano dai pasti
- Se devi andare a lavoro
o durante l'attività lavorativa
- Se devi guidare un veicolo
o usare un macchinario

Se hai bisogno di aiuto o di un consiglio
puoi rivolgerti al tuo medico di famiglia,
ai servizi o alle associazioni presenti sul
territorio

Ricorda comunque che anche un consumo minimo di alcol può
comportare un rischio per la tua salute e il tuo benessere

ALCOL:
sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!



L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui.

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e, analogamente ad altre sostanze illegali, può indurre dipendenza; i giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.

A differenza del fumo, l'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato. Sulla base delle attuali conoscenze scientifiche non si può parlare di una quantità di alcol raccomandabile e sicura: il rischio esiste per qualunque livello di consumo e cresce all'aumentare del consumo stesso.

Se bevi, la regola
dell'Organizzazione Mondiale
della Sanità è:
meno è meglio!

Campagna annuale per la prevenzione dell'abuso dell'alcol finanziata dal Ministero della Sanità in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità e la Società Italiana di Alcologia

Alcuni numeri utili:

Telefono Verde Alcol
Istituto Superiore di Sanità
Ministero della Salute
tel. 800 632000
AICAT-Associazione
Italiana dei Club degli
Alcolisti in Trattamento
tel. 010 2469341
AA-Alcolisti Anonimi
tel. 06 6636620
Gruppi AI-Anon/Alateen per familiari
ed amici di alcolisti
tel. 02 504779
Consulta anche i siti
www.ministerosalute.it
www.epicentro.iss.it
www.iss.it/alcol
www.iss.it/ofad
www.dfc.unifi.it/sia
www.alcolonline.org

Alcol:
sai cosa bevi?
Più sai, meno rischi!



Alcol:
sai cosa bevi?
Più sai, meno rischi!



Ministero della Salute



OSSERVATORIO NAZIONALE
ALCOL CNESP



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



SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA