

## A.U.D.I.T.-C

### ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

#### 1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- 2-4 volte al mese (2 punti)
- 2-3 volte a settimana (3 punti)
- 4 o più volte a settimana (4 punti)

#### 2) Nei giorni in cui bevi, quante bevande alcoliche consumi in media?

- 1 o 2 (0 punti)
- 3 o 4 (1 punto)
- 5 o 6 (2 punti)
- 7 o 9 (3 punti)
- 10 o più (4 punti)

#### 3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta al mese (1 punto)
- 1 volta al mese (2 punti)
- 1 volta alla settimana (3 punti)
- ogni giorno o quasi (4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi, e uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile **consumo rischioso** di alcol. **Per tutelare la propria salute** è consigliabile, in questo caso, parlarne con il proprio medico.

**Per non mettere a rischio la tua salute è sufficiente rispettare e non superare i limiti di consumo giornaliero previsti dalle linee guida nutrizionali.**



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**

e se vuoi saperne di più, consulta il sito [www.epicentro.iss.it/alcol](http://www.epicentro.iss.it/alcol)



OSSERVATORIO  
NAZIONALE  
ALCOL  
CNESPS



SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA



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