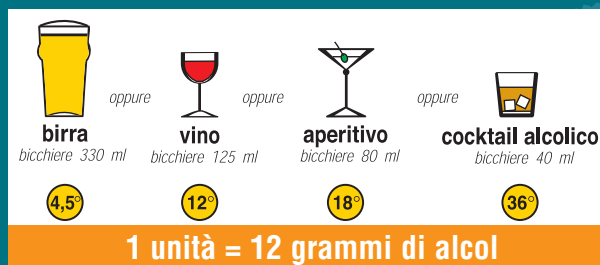


# Sai cosa bevi?

Informati e rifletti  
sul tuo consumo perchè

... più sai meno rischi!



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.

La regola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a tale proposito è:

**meno è meglio!**

Con il finanziamento del Ministero della Salute nell'ambito delle azioni di informazione e prevenzione da realizzare ai sensi della L. 125/2001, e con la collaborazione della 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. 800 974250

**AA-Alcolisti Anonimi**  
tel. 06 6636620

**Gruppi Al-Anon/Alateen per familiari**  
**ed amici di alcolisti**  
tel. 800 087897

**Consulta anche i siti**  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.epicentro.iss.it/alcol/](http://www.epicentro.iss.it/alcol/)

[www.dfc.unifi.it/sia](http://www.dfc.unifi.it/sia)

[www.alcolonline.it](http://www.alcolonline.it)

**Info**

[alcol@iss.it](mailto:alcol@iss.it)



Ministero della Salute



OSSERVATORIO NAZIONALE  
ALCOL CNESPS



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



SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA



**guadagnare**  
**salute**

rendere facili le scelte salutari

**Alcol:**  
sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!



**Alcol:**  
sai cosa bevi?

Più sai, meno rischi!

