

# 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°



**vino**

bicchiere 125 ml

12°



**aperitivo**

bicchiere 80 ml

18°



**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