

Un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol; le quantità attualmente considerate a basso rischio non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne.

(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 è superiore a

2-3 unità al giorno per gli uomini } **sei a rischio**
1-2 unità al giorno per le donne } **per la salute**

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

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

E' opportuno non bere

Se hai meno di 16 anni

Se hai programmato una gravidanza

Se sei in gravidanza o allatti

Se assumi farmaci

Se soffri di una malattia 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 recarti al 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 nel territorio.

Sai cosa bevi?

Informati e rifletti sul tuo consumo perché ...

Più sai, meno rischi!