





SOCIETÀ ITALIANA ALCOLOGIA



REGIONE CAMPANIA



COMUNE DI ARIANO IRPINO



OSSELTORIO NAZIONALE  
ALCOL CNESP



Ministero della Salute



# Sai cosa bevi?

Informati e rifletti  
sul tuo consumo perchè

... più sai meno rischi!



	oppure		oppure		oppure	
birra		vino		aperitivo		cocktail alcolico
Decilitri 330 ml		Decilitri 125 ml		Decilitri 30 ml		Decilitri 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

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 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

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 Alcolgia

meno è meglio!

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

Alcuni numeri utili:

Telefono Verde Alcol  
Istituto Superiore di Sanità  
Ministero della Salute  
tel. 800 632000  
AICAT-Associazione Italiana del Club degli Alcolisti in Trattamento  
tel. 010 2469341  
AA-Alcolisti Anonimi  
tel. 06 6636620  
Gruppi AA-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/orad  
www.dic.unifi.it/sia  
www.alcolonline.org



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.

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.