

# Sai cosa bevi?



# Informati e rifletti: più sai e meno rischi!

## Quali sono i danni fisici provocati dal consumo di alcol?

L'alcol è in grado di provocare danni a molti organi tra cui il cervello, il fegato, lo stomaco, la mammella, il cuore: infatti è responsabile direttamente o indirettamente di circa sessanta malattie tra cui il cancro.

## Quanto alcol posso bere in un giorno senza correre rischi?

Consumare bevande alcoliche è sempre un rischio. Non esistono delle quantità sicure in quanto l'alcol etilico, componente di tutte le bevande alcoliche, è una sostanza tossica e cancerogena, causa di danni fisici, psichici e sociali.

## Esiste una quantità di alcol considerata a basso rischio?

Sì, la puoi calcolare con l'unità alcolica UA.

## Cos'è l'Unità Alcolica?

Un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol (=1 unità alcolica, UA).

Per non rischiare non devi superare:

- ZERO se hai meno di 18 anni, se state progettando di avere un figlio, se sei in gravidanza o allatti
- fino a UNA unità al giorno se hai più di 65 anni, solo ai pasti
- fino a UNA unità al giorno se sei donna, solo ai pasti
- fino a DUE unità al giorno se sei uomo, solo ai pasti



## ZERO

## ZERO UNITÀ ALCOLICHE

In queste situazioni è sempre opportuno astenersi dal consumare bevande alcoliche:

- a digiuno o lontano dai pasti
- andando al lavoro o durante l'attività lavorativa
- guidando un veicolo o usando un macchinario
- se assumi farmaci
- se soffri di una patologia acuta o cronica
- se hai o hai avuto dipendenza da alcol o da altre sostanze
- prima, durante o dopo un'attività sportiva/agonistica
- se fumi

### Se hai meno di 18 anni

Sotto i 18 anni la scelta migliore per la salute e la sicurezza è di non consumare alcun tipo di bevanda alcolica.

## UNA

## UNA UNITÀ ALCOLICA

### Se hai tra 18 e 21 anni

Tra i 18 e i 21 anni è opportuno non superare il consumo di 1 UA al giorno. Le ragazze sono più vulnerabili all'alcol dei ragazzi.

### Se hai tra 21 e 65 anni

Se sei **donna** tra i 21 e i 65 anni 1 UA al giorno, solo ai pasti, è considerata a basso rischio.

### Se hai più di 65 anni

Oltre i 65 anni il limite giornaliero considerato a basso rischio è di 1 UA. Questo perché:

- la quantità di acqua presente nell'organismo è ridotta e si ha una minore capacità di diluire l'alcol e di tollerarne gli effetti
- è ridotta la capacità di metabolizzare l'alcol

## DUE

## DUE UNITÀ ALCOLICHE

### Se hai tra 21 e 65 anni

Se sei **uomo** tra i 21 e i 65 anni 2 UA al giorno, solo ai pasti, sono considerate a basso rischio.



Per un consiglio o un aiuto rivolgiti al tuo medico di famiglia, ai servizi o alle associazioni presenti sul territorio:

Istituto Superiore di Sanità Numero Verde Alcol: 800.632.000

CAR Toscana - Centro Alcolologico Regionale Toscano Tel. 055.7949650

AICAT - Associazione Italiana dei Club Alcolologici Territoriali Numero Verde: 800.974.250

AA-Alcolisti Anonimi Tel. 06.6636620

Gruppi Al-Anon/Alateen per familiari ed amici di alcolodipendenti Numero Verde: 800.087.897

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

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

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

i/1006/02\_AR Area Comunicazione © AOUC, Dicembre 2013

