

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

Adesso che sai quanto bevi confronta il tuo consumo con le quantità che l'OMS indica come a "basso rischio" e che trovi indicate nei riquadri sottostanti.

Questo ti aiuterà ad essere più consapevole delle tue abitudini.

**Se il numero di unità o bicchieri è
zero non corri alcun rischio**

Se il numero di unità o bicchieri è superiore a:
2 - 3 unità o bicchieri al giorno per gli uomini
1 - 2 unità o bicchieri al giorno per le donne

**La tua salute e il tuo benessere
sono esposti ad un maggior
rischio.**

Ricorda:

anche se il tuo consumo è inferiore a tali valori puoi comunque correre dei rischi per la tua salute ed il tuo benessere pertanto

**se scegli di bere...
non dimentarti
che meno è meglio.**

Alcol: sai cosa bevi? Più sai meno rischi!

IN QUALI CONDIZIONI È RACCOMANDABILE NON BERE

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

- 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 al lavoro o durante l'**attività lavorativa**
- Se devi **guidare un veicolo** o **usare un macchinario**

Se abitualmente bevi al di sopra delle quantità "a basso rischio" (2-3 unità/bicchieri per gli uomini, 1-2 unità/bicchieri per le donne) è possibile che tu abbia già avuto qualche volta dei problemi: *sensazione di stanchezza o appesantimento, postumi di uno stato, anche occasionale, di ubriachezza, perdita temporanea della memoria e, con tutta probabilità, sei in una forma fisica non ottimale.*

Potrebbe esserti capitato di sentirti a disagio, di aver perso il controllo o di sentirti irritato, aggressivo o, al contrario, depresso, o di esser stato causa di situazioni spiacevoli come ad esempio aver guastato, a causa del tuo bere, l'atmosfera serena di una serata con gli amici o in famiglia. E' anche possibile che ti sia già rivolto al tuo medico per

problemi più o meno manifesti, quali un aumento della pressione arteriosa, difficoltà a ricordare le cose fatte o da fare, scarsa capacità di concentrazione, diminuito rendimento lavorativo o scolastico, problemi dell'apparato digerente o del fegato.

Anche in assenza di queste manifestazioni è comunque molto probabile che **il tuo organismo abbia già iniziato a subire le conseguenze della tua abitudine a consumare quotidianamente quantità di bevande alcoliche superiori a quelle considerate a basso rischio.**