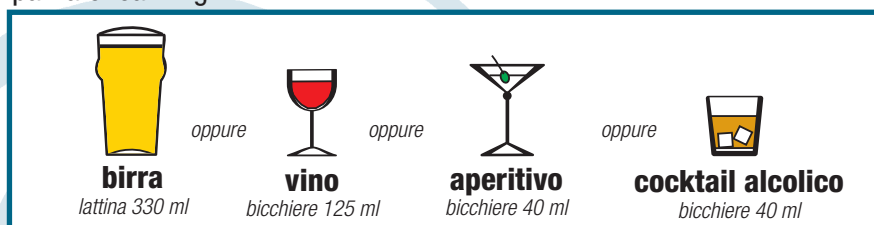


COME CALCOLARE QUANTO SI BEVE

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è: **contare il numero di bicchieri di alcolici che giornalmente o abitualmente si bevono.**

Ricorda che un bicchiere di vino (da 125 ml), una birra (da 330 ml) oppure un bicchiere di superalcolico (da 40ml) contiene la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.



Contrassegnando nella tabella che segue, per ciascuna bevanda alcolica, le quantità giornaliere consumate abitualmente sarà possibile verificare il livello personale di consumo e confrontare le variazioni in coincidenza di occasioni particolari (feste, cene con amici ecc.).

Bevande alcoliche	Al giorno								In un giorno del fine settimana							
Birra bocciale o lattina da 330ml	0,5	1	2	4	6	8	+	8	0,5	1	2	4	6	8	+	8
Vino bicchiere da 125 ml	0,5	1	2	4	6	8	+	8	0,5	1	2	4	6	8	+	8
Aperitivo bicchiere da 40 ml	0,5	1	2	4	6	8	+	8	0,5	1	2	4	6	8	+	8
Superalcolico bicchiere da 40ml	0,5	1	2	4	6	8	+	8	0,5	1	2	4	6	8	+	8
Totale							

Confrontare il proprio consumo con le quantità indicate nel riquadro può aiutare ad essere più consapevoli riguardo alle proprie abitudini.

**Se il numero di unità o bicchieri è
zero non si corre 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**

**Salute e benessere sono esposti
ad un maggior rischio.**

Anche se il consumo fosse inferiore a tali valori si possono comunque correre dei rischi, pertanto

**se proprio si sceglie di bere...
allora bisogna ricordarsi che meno è meglio.**

Una semplice regola quindi è:

**Conta i bicchieri,
perché loro
contano.**