

ALCOL: BERE MENO È MEGLIO

L'ALCOL PUÒ DARE DIPENDENZA

Se il consumo è zero non corri alcun rischio

LIMITI GIORNALIERI A MINOR RISCHIO DA NON SUPERARE



Ricorda che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la salute e per la sicurezza tua e degli altri

NON BERE ALCOL SE ...

- hai meno di 18 anni
- sei neo patentato/a
- sei in gravidanza o stai programmando una gravidanza
- sei in fase di allattamento
- assumi farmaci
- devi andare al lavoro o durante l'attività lavorativa
- devi guidare un veicolo o usare un macchinario
- hai o hai avuto altri tipi di dipendenze



1 BICCHIERE = 1 UNITÀ ALCOLICA =
= 12 GRAMMI DI ALCOL

IL FEGATO HA BISOGNO DI 1 ORA E MEZZA
PER SMALTIRE 12 GRAMMI DI ALCOL

In Umbria il 16% della popolazione ha un consumo a rischio di alcol

"Ricorda...bere è un comportamento a rischio!"