

# 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!"