

Alcol: sai cosa bevi? più sai, meno rischi!

**Sei a rischio per la salute se
il consumo giornaliero è superiore a:**



se il consumo è zero non corri alcun rischio



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

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



Ministero della Salute



OSSERVATORIO
NAZIONALE
ALCOL
ONESP



SOCIETÀ ITALIANA
ALCOLOGIA



WHO COLLABORATING CENTRE
FOR RESEARCH AND HEALTH
PROMOTION ON ALCOHOL AND
ALCOHOL-RELATED HEALTH PROBLEMS

S. GIORGIO



CASA DI CURA PRIVATA

Accreditato con il S.S.N.

**Iniziativa
educativa
promossa da
Regione FVG**

AsFO

WHP

- FRIULI VENEZIA GIULIA -

**WORKPLACE
HEALTH
PROMOTION**



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services

Coordinamento Regionale
Dipartimento Salute e Sicurezza della Regione FVG
Qualità Organizzativa e Sociale

PRODOTTO DA: FVG 900 01.01.2002

- Se si deve andare a lavoro o durante l'attività lavorativa
- Se si deve guidare un veicolo o usare un macchinario

In conclusione..

Bere è un comportamento che richiede molta responsabilità e consapevolezza, oltre alla capacità di interpretare contesti e condizioni in cui è opportuno astenersi dal consumo.

I rischi legati all'abitudine del bere e le possibili conseguenze che ne derivano possono coinvolgere, oltre a chi consuma l'alcol, la famiglia o altri individui, ed estendersi anche a quanti per abitudine o per scelta non bevono; è il caso degli incidenti stradali causati dallo stato di ebbrezza, degli episodi di violenza e criminalità compiuti sotto gli effetti dell'alcol, delle gravi conseguenze a cui può essere sottoposto il neonato di una madre che in gravidanza ha consumato bevande alcoliche.

Una vita protetta dalle conseguenze negative dell'alcol è un investimento in salute e in sicurezza per tutti!

Per verificare il livello personale di rischio è possibile utilizzare un semplice test noto come AUDIT-C.

A.U.D.I.T.-C

ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

- ☐ mai (0 punti)
- ☐ meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- ☐ 2-4 volte al mese (2 punti)
- ☐ 2-3 volte a settimana (3 punti)
- ☐ 4 o più volte a settimana (4 punti)

2) Nei giorni in cui bevi, quante bevande alcoliche consumi in media?

- ☐ 1 o 2 (0 punti)
- ☐ 3 o 4 (1 punto)
- ☐ 5 o 6 (2 punti)
- ☐ 7 o 9 (3 punti)
- ☐ 10 o più (4 punti)

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

- ☐ mai (0 punti)
- ☐ meno di 1 volta al mese (1 punto)
- ☐ 1 volta al mese (2 punti)
- ☐ 1 volta alla settimana (3 punti)
- ☐ ogni giorno o quasi (4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per gli uomini, uguale o superiore a 4 per le donne e uguale o superiore a 2 per i ragazzi e le ragazze, indica un possibile consumo rischioso di alcol. Per tutelare la propria salute, in questo caso, è consigliabile parlarne con il proprio medico.

Per approfondimenti sull'AUDIT-C consultare

<http://www.epicentro.iss.it/alcol/audit.pdf>

Info:

alcol@iss.it



OSSERVATORIO
NAZIONALE ALCOL
CNEPS



WHO COLLABORATING CENTRE
FOR RESEARCH AND HEALTH
PROMOTION ON ALCOHOL AND
ALCOHOL-RELATED HEALTH
PROBLEMS



SOCIETÀ ITALIANA
DI ALCOLOGIA

Alcol:

sai quanto rischi?