






QUANDO È BENE NON CONSUMARE ALCOL

-  se sei minorenne
-  in gravidanza e in allattamento
-  se hai assunto farmaci
-  se sei a stomaco vuoto
-  prima di guidare



In gravidanza anche un consumo minimo di alcol può pregiudicare la salute e lo sviluppo del feto

Il feto non metabolizza l'alcol e ne subisce danni a livello cerebrale e sui tessuti in via di formazione

Si deve smettere di bere PRIMA di una gravidanza, perché gli organi vitali del feto si formano durante i primi 10-15 giorni dopo il concepimento.



COSA È BENE RICORDARE SEMPRE:

NON SIAMO TUTTI UGUALI

Donne, uomini e anziani metabolizzano diversamente l'alcol:

- L'anziano è più suscettibile agli effetti negativi delle bevande alcoliche.
- Con l'invecchiamento si è spesso in terapia farmacologica: **i farmaci interagiscono con l'alcol.**
- Le donne hanno una minore massa corporea, e un ridotto contenuto di acqua nell'organismo, rispetto agli uomini.
- L'abuso alcolico interagisce con gli ormoni e può determinare irregolarità mestruali fino alla mancanza del ciclo e ad infertilità.
- **Il consumo di alcol può aumentare il rischio di tumore al seno.**



SE SCEGLI DI BERE NON METTERE A RISCHIO LA TUA SALUTE: NON FARLO MAI E DIGIUNO E RISPETTA LE UNITÀ ALCOLICHE CONSENTITE.

CONTA I BICCHIERI

Meglio non rabboccare i bicchieri per valutare esattamente quanto si beve

NON SUPERARE LE DOSI CONSENTITE

Segui le dosi raccomandate

SII OSPITE RESPONSABILE

Offri sempre del cibo insieme all'alcol ed accompagnalo con bevande analcoliche

COSA DICE LA LEGGE

- Alcol e Minori: E' vietata la vendita di alcol ai minori.
- Alcol e Guida: Il test con etilometro è positivo quando l'esame dell'aria espirata, ripetuto 2 volte a distanza di 5 minuti, supera il limite legale di 0,5 gr/l. Il limite legale è di 0 gr/l (zero) per i conducenti con meno di 21 anni e per i neopatentati che hanno la patente da meno di 3 anni.

Con un livello di alcolemia superiore ai limiti consentiti -il tempo di frenata raddoppia-si riduce il campo visivo, in particolare quello laterale-si ha una percezione distorta delle distanze e della velocità.



Lo sapevi che...



1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol

1 GRAMMO DI ALCOL = 7 CALORIE



PER SMALTIRE LE CALORIE INGERITE CON 1 UNITÀ ALCOLICA OCCORRE



NON SUPERARE IN UN GIORNO QUESTE QUANTITÀ



Ricordati di considerare le calorie che assumi con le bevande



1 LATTINA DI BIRRA



1 BICCHIERE DI VINO



1 APERITIVO ALCOLICO



1 SUPER ALCOLICO

