

QUANDO NON DEVI CONSUMARE ALCOL



se sei minorenne



se guidi



se hai assunto farmaci





in gravidanza e in allattamento



a digiuno

PER UN CONSUMO MODERATO E RESPONSABILE

Non esiste un consumo di alcol sicuro per la salute. Se si sceglie di bere alcol è importante non farlo mai a digiuno e sapere che:

12 grammi di alcol puro = 1 Unità Alcolica (U.A.) =  =  = 
330 ml di birra 4,5° 125 ml di vino 12° 40 ml di superalcolico 40°

NON SUPERARE, IN UN GIORNO, LE QUANTITÀ INDICATE *

2 unità di alcol per gli uomini

1 unità di alcol per le donne

1 unità di alcol per gli ultra 65enni

0 unità di alcol al di sotto dei 18 anni

* Come indicato dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità