

# 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