

# ALCOHOL-FACTS

SCOPRI QUAL È LA QUANTITÀ MASSIMA TOLLERABILE E PERCHÉ IL LIMITE NON È UGUALE PER TUTTI.

## A basso rischio



Attenzione alla quantità: gli **uomini** non dovrebbero superare **due** bicchieri di bevande alcoliche **al giorno**.



L'organismo delle **donne** è diverso. Per questo non dovrebbero assumere più di **un** bicchiere di bevande alcoliche **al giorno**.



Tutti dovrebbero imporsi uno **stop** e **rinunciare** all'alcol per **alcuni giorni** alla settimana. In tal modo si riduce il rischio di dipendenza. **Rinunciare** all'alcol almeno per un po' farà bene non solo a te, ma anche al tuo fegato, che ha bisogno di almeno **24 ore** per disintossicarsi.

## Per chi i rischi sono più alti?

- *Giovani: sono tra le categorie più a rischio, poiché l'alcol può provocare alterazioni nello sviluppo del cervello.*
- *Anziani: con il passare degli anni la quantità d'acqua presente nell'organismo diminuisce, aumentando la sensibilità agli effetti dell'alcol.*
- *Bambini e ragazzi: per i minori di 16 anni (18 anni in Ticino) vige il divieto assoluto di consumare alcol*

## In eccesso

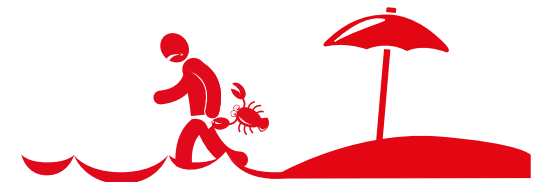


Trasgredire ogni tanto si può, ma senza ubriacarsi fino a star male. Anche quando si sgarra esistono dei **limiti**: gli **uomini** non dovrebbero superare **cinque** bicchieri, le **donne quattro**.



**Perdere il controllo** non è mai buona cosa: una caduta dalle scale, ad esempio, può provocare contusioni dolorose. Quando non si ragiona con lucidità ci si **espone a una serie di pericoli** tra cui **infortuni**, ma anche violenze e rapporti sessuali non protetti/non voluti.

## Troppo spesso



Consumare alcol aumenta il **rischio di cancro**. E non solo: più si beve, più il rischio **aumenta**, soprattutto per i tipi di tumore che colpiscono le zone del corpo a diretto contatto con l'alcol.

**Ancora assetato di sapere?**  
**Scopri adesso il Quiz su:**  
**alcohol-facts.ch**

## Cos'è una bevanda standard?



=



=



**1 bicchierino di superalcolico (0,3 dl)**

0,3 dl x 40 % vol. =  
9,6 g etanolo

**1 bicchiere di vino (1 dl)**

1 dl x 12 % vol. =  
9,6 g etanolo

**1 bicchiere di birra (3 dl)**

3 dl x 4,5 % vol. =  
10,8 g etanolo

