



## Raccomandazioni riguardo al consumo di alcol

### Versione abbreviata

Il consumo di alcol presenta rischi per la salute. Per quanto concerne le malattie causate dall'alcol, gli effetti dipendono nella vasta maggioranza dei casi dalla quantità di alcol assunta. I rischi si differenziano a seconda della persona, delle circostanze in cui si beve, dell'età e dello stato di salute. I messaggi relativi a ciò che può essere considerato «consumo a basso rischio» devono di conseguenza essere redatti in maniera differenziata.

Anche uno stile di vita senza alcol va rispettato e sostenuto, visto che molte persone non consumano alcol per motivi personali, religiosi e di salute.

A tutela della propria salute si dovrebbe rispettare quanto segue:

<b>Adulti sani</b>	<p>Gli <b>uomini</b> sani non dovrebbero consumare più di due bicchieri di bevande alcoliche al giorno, mentre le <b>donne</b> sane non più di uno.</p> <p>Si raccomanda di astenersi dall'alcol alcuni giorni alla settimana.</p> <p>Se, in via eccezionale, si beve qualche bicchiere in più nell'arco di diverse ore, gli uomini non dovrebbero consumare più di cinque bicchieri standard<sup>1</sup> e le donne non più di quattro.</p>
<b>Bambini, adolescenti e giovani adulti</b>	<p>Bambini e adolescenti non dovrebbero consumare alcol per motivi di salute.</p> <p>I <b>giovani adulti</b> dovrebbero consumare alcol solo di rado e in quantità ridotte. Sono da evitare, in particolare, gli episodi di intossicazione alcolica ("binge drinking").</p>
<b>Persone anziane</b>	<p>Le persone anziane sono più sensibili all'effetto dell'alcol. <b>Con l'avanzare dell'età</b>, è consigliabile <b>ridurre il consumo di alcol</b>.</p>
<b>Evitare il consumo di alcol...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ... durante la gravidanza e l'allattamento</li><li>• ... in caso di assunzione di medicinali</li><li>• ... prima di mettersi alla guida</li><li>• ... durante il lavoro o le attività che richiedono un'elevata concentrazione</li><li>• ... durante la pratica di attività sportive</li></ul>

12.6.2018

<sup>1</sup> Per bicchiere standard si intende la quantità di alcol generalmente servita nei ristoranti (p. es. un bicchiere di birra o di vino o un bicchierino di grappa). Un bicchiere standard contiene di norma dai 10 ai 12 g di alcol puro.