Campagna di prevenzione promossa da

CITTA' DI ARIANO IRPINO
Assessorato Lotta alle Tossicodipendenze

REGIONE CAMPANIA
Assessorato alla Sanità

in collaborazione con

Società Italiana Alcologica

a'cat
Ass. Italiana dei Club degli Alcolisti in Trattamento

ASSOC. PRO LOCO
Ariano Irpino

ASSOCIAZIONE LEUVIAH
Ariano Irpino

Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ministero Infrastrutture e Trasporti, Ministero Istruzione Università e Ricerca Scientifica, Ministero del Lavoro e Politiche Sociali, Ministero alle Politiche Comunitarie, Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Regione Abruzzo, Regione Autonoma della Sardegna, Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia, Regione Autonoma Trentino-Alto Adige, Regione Autonoma Valle D'Aosta, Regione Basilicata, Regione Calabria, Regione Campania, Regione Emilia-Romagna, Regione Lazio, Regione Liguria, Regione Lombardia, Regione Marche, Regione Molise, Regione Piemonte, Regione Puglia, Regione Sicilia, Regione Toscana, Regione Umbria, Regione Veneto, Provincia Autonoma di Bolzano, Provincia Autonoma di Trento, Provincia di Trieste, Comune di Campi Bisenzio, Comune di Cosenza, Comune di Firenze, Comune di San Benedetto del Tronto, Comune di Sesto Fiorentino, Comune di Trieste, ACI, ANCA, ANCI,ANPAS, ANPAS Solidarietà Internazionale, ANPAS Toscana, Associazione NAUTILUS, Associazione Eurocare, Associazione Nazionale dei Medici del lavoro pubblici, Centro Alcologico Regionale della Toscana (CAR), Gruppo Logos, Lega Italiana per la lotta contro i tumori, Società Italiana di Tabaccologia (SITAB), Società Italiana Medici di Medicina Generale (SIMG)

Alcol: sai cosa bevi?
Più sai, meno rischi!

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute ed il benessere degli individui.
L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e, come le sostanze illegali, può indurre dipendenza; i giovani (al di sotto dei 16 anni di età), le donne e gli anziani sono in genere più vulnerabili agli effetti delle bevande alcoliche dell'uomo adulto, a causa di una ridotta capacità del loro organismo di metabolizzare l'alcol.
A differenza del fumo, l'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo moderato, erroneamente considerato come non rischioso per la salute.

Sulla base delle attuali conoscenze scientifiche non si può identificare una quantità di alcol raccomandabile e sicura per la salute, il rischio esiste per qualunque livello di consumo e cresce all'aumentare del consumo stesso.
La regola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a tale proposito è: Meno è meglio !

CENTRO ASCOLTO
No Alcol: informati per la vita

C.so Europa, 3 - Tel. 0825 873207 - ARIANO IRPINO

ORARIO INVERNALE
9,00-12,00 / 17,00-20,00

ORARIO ESTIVO
10,00-13,00 / 19,00-22,00

dal lunedì al venerdì
sabato e domenica: 9,00-12,00 / 18,00-21,00

Numeri utili:
Numero verde Alcol Istituto Superiore di Sanità tel. 800 632000
AICAT-Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti in Trattamento tel. 010 2469341
AA-Alcolisti Anonimi tel. 06 6636620
Gruppi Al-Anon /Alateen per familiari ed amici di alcolisti tel. 02 504779

800911332
numero verde

Consulta anche i siti
www.ossfad.iss.it
www.alcolonline.org
www.dfc.unifi.it/SIA
www.informadipendenze.it

Un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol; le quantità attualmente considerate a basso rischio non devono superare i 20-40 grammi per gli uomini e i 10-20 grammi per le donne.

(Limiti indicati rispettivamente da Organizzazione Mondiale della Sanità e National Institute of Health USA)

Se il consumo è
zero non corri nessun rischio

Se il consumo è superiore a
2-3 unità al giorno per gli uomini
1-2 unità al giorno per le donne
} **sei a rischio per la salute**

Ricorda comunque che anche un consumo minimo di alcol può comportare un rischio per la tua salute e il tuo benessere

Ci sono situazioni in cui è raccomandata l'astensione completa dal consumo di bevande alcoliche.

E' opportuno non bere
Se hai meno di 16 anni
Se hai programmato una gravidanza
Se sei in gravidanza o allatti
Se assumi farmaci
Se soffri di una malattia acuta o cronica
Se sei alcolista
Se hai o hai avuto altri tipi di dipendenza
Se sei a digiuno o lontano dai pasti
Se devi recarti al lavoro o durante l'attività lavorativa
Se devi guidare un veicolo o usare un macchinario

Se hai bisogno di aiuto o di un consiglio puoi rivolgerti al tuo medico di famiglia, ai servizi o alle associazioni presenti nel territorio.

Sai cosa bevi?

Informati e rifletti sul tuo consumo perché ...

Più sai, meno rischi!