



RACCOMANDAZIONI SUL CONSUMO DI ALCOL

1

La vita più sana è quella senza alcol e ci sono sempre più bevande analcoliche disponibili.

Studi scientifici dimostrano che nessuna quantità di alcol è salutare o benefica per la salute. Inoltre, non esiste una soglia conosciuta al di sotto della quale il consumo di alcol non comporti rischi. E il cosiddetto bicchiere di vino quotidiano che allunga la vita o fa bene alla salute non esiste. Al contrario, anche piccole quantità di alcol sono dannose e possono causare malattie.

2

Bere meno alcol è sempre meglio.

Più si beve alcol, più ci si ammala. Bere meno riduce il rischio di malattie, incidenti, violenza e morte prematura.

3

Se bevi alcolici, bevi lentamente | bevi anche molta acqua o altre bevande non alcoliche | mangia prima e durante il consumo | prenditi più giorni alla settimana senza bere | controlla la quantità di alcol che bevi | poniti come obiettivo una quantità inferiore.

Alcuni metodi di consumo sono meno dannosi per l'organismo rispetto ad altri. Tuttavia, non proteggono dagli effetti dell'alcol, come i disturbi delle percezioni sensoriali.

4

Non bere alcolici se sei in gravidanza o stai allattando o sei in età adolescenziale.

Ci sono circostanze e fasi della vita in cui il consumo di alcol è pericoloso.

5

Non bere alcolici quando guidi un veicolo | quando utilizzi macchinari e strumenti | quando svolgi attività fisiche faticose o pericolose | durante e dopo lo sport | quando assumi droghe e farmaci | quando sei responsabile della sicurezza di altre persone | quando devi prendere decisioni importanti | quando avverti sensazioni di calore.

L'alcol compromette la percezione, porta a sopravvalutazioni e reazioni rallentate.

6

Se bevi, fallo prestando attenzione all'ambiente che ti circonda.

Gli adulti fungono da modelli, soprattutto per i bambini e i giovani. Questo vale anche per il consumo di alcol. È quindi importante conoscere e comprendere gli effetti del consumo di alcol e agire di conseguenza per proteggere la salute e il benessere di tutti.



Maggiori informazioni sulle nostre raccomandazioni e contatti:
www.blaueskreuz.ch/empfehlung