

## Centri Alcologici Azienda USL Modena

**Modena** Viale Vittorio Veneto 9 · tel. 059 436139

**Castelfranco E.** Via Costa 8 · tel. 059 929358

**Carpi** Piazzale dell'Ospedale 3 · tel. 059 659921

**Mirandola** Via L. Smerieri 3 · tel. 0535 602434

**Sassuolo** Via F. Cavallotti 136 · tel. 0536 863658

**Vignola** Via Paradisi 3 · tel. 059 7574650

**Pavullo n/F** Via Parenti 5 · tel. 0536 29392

 **800-033033** lun. - ven. 8.30 - 17.30  
sabato 8.30 - 13.30

## Gruppi di auto-aiuto

### A.C.A.T.

Modena, Castelfranco E., Vignola

tel. 388 6066996

Sassuolo

tel. 338 7761454

Carpi, Mirandola

tel. 340 9432642

### A.A.

Provincia di Modena

tel. 333 4208029

### Al-Anon / Al-Ateen

per familiari ed amici di alcolisti

tel. 02 504779

 **800-632000** Numero verde Alcol  
Istituto Superiore della Sanità

## Consulta anche i siti

[www.ausl.mo.it/pps](http://www.ausl.mo.it/pps)

[www.retedisicurezza.modena.it](http://www.retedisicurezza.modena.it)

[www.saluter.it](http://www.saluter.it)

[www.alcolonline.org](http://www.alcolonline.org)

[www.dfc.unifi.it/sia](http://www.dfc.unifi.it/sia)

[www.ossfad.iss.it](http://www.ossfad.iss.it)

[www.aicat.net](http://www.aicat.net)

[www.alcolisti-anonimi.it](http://www.alcolisti-anonimi.it)

[www.stradanove.net](http://www.stradanove.net) (etilometro on line)

www.avenida.it



**conta  
ibicchieri  
perche  
contano**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



**AL-ANON**  
speranza e aiuto per familiari e amici di alcolisti

**C.a.t.**  
Club Alcolisti in Trattamento

Un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa **12 grammi di alcol**.



**Le quantità giornaliere** 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**       **1 - 2 unità al giorno**

**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.

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 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!**

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

- Se hai meno di 16 anni
- Se hai programmato una gravidanza
- Se sei in gravidanza e 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 rivolgiti al tuo medico di famiglia, ai centri alcolologici dell'Azienda sanitaria o ai gruppi di auto-aiuto**