

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



Numero Verde

800-632000

Numero verde Alcol
Istituto Superiore della Sanità

Consulta anche i siti

www.ausl.mo.it/pps

www.retedisicurezza.modena.it

www.saluter.it

www.alcolonline.org

www.dfc.unifi.it/sia

www.ossfad.iss.it

www.aicat.net

www.alcolisti-anonimi.it

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