



## Raccomandazioni in tema di consumo di alcol

### Versione abbreviata

Il consumo di alcol presenta rischi per la salute che 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.

A tutela della propria salute si dovrebbe rispettare quanto segue:

<b>Rispetto per le persone che non consumano alcol</b>	<p><b>Le persone che non consumano alcol meritano rispetto e sostegno.</b></p> <p>Per prevenire le malattie cardiovascolari non è necessario consumare alcol. Un'alimentazione sana e praticare sufficiente attività fisica sono misure di gran lunga più efficaci</p>
<b>Adulti sani</b>	<p>Gli <b>uomini</b> sani non dovrebbero consumare più di due, al massimo tre bicchieri di bevande alcoliche al giorno; le <b>donne</b> sane non più di uno o due al massimo.</p> <p>Si raccomanda di <b>astenersi dall'alcol</b> almeno due <b>giorni</b> alla settimana.</p> <p>Se, <b>in rare occasioni e in via eccezionale</b>, si beve qualche bicchiere in più nell'<b>arco di diverse ore</b>, gli uomini non dovrebbero consumare più di cinque bicchieri e le donne non più di quattro.</p>
<b>Bambini, giovani e giovani adulti</b>	<p><b>Bambini e giovani</b> fino ai 18<sup>1</sup> anni non dovrebbero consumare alcol. <b>I giovani adulti</b> dovrebbero consumare alcol solo di rado e solo in quantità ridotte. Sono da evitare, in particolare, gli episodi di bevute smodate allo scopo di ubriacarsi («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 farmaci</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>

<sup>1</sup> Al di fuori del cantone Ticino, è proibita la vendita di alcolici ai minori di 16 anni.