



guadagnare
salute

I dieci consigli degli esperti per guadagnare salute senza abusare di alcol:

1. Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
2. Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
3. Non esiste una quantità di alcol sicura o raccomandabile
4. Se proprio si vuole bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
5. Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
6. Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
7. Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
8. Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
9. Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
10. Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme.

Dove rivolgersi

Per avere suggerimenti e consigli utili è possibile contattare il numero verde dell'Istituto Superiore di Sanità tel. 800632000
Ulteriori informazioni possono essere reperite sui seguenti siti:

www.ministerosalute.it

www.iss.it/alcol

www.epicentro.iss.it/temi/alcol/alcol.asp



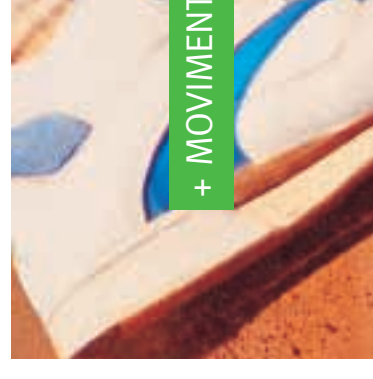
Il piano riguarda 4 aree:

- 1 la promozione della corretta alimentazione
- 2 la lotta al tabagismo
- 3 la lotta all'abuso di alcol
- 4 la promozione dell'attività fisica

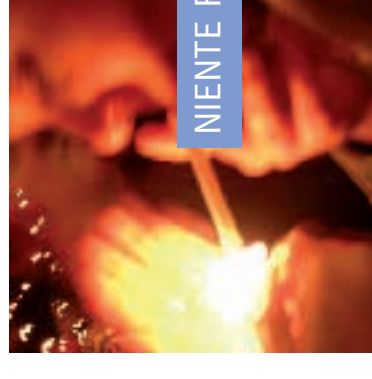
GUADAGNARE SALUTE IN 4 MOSSE:



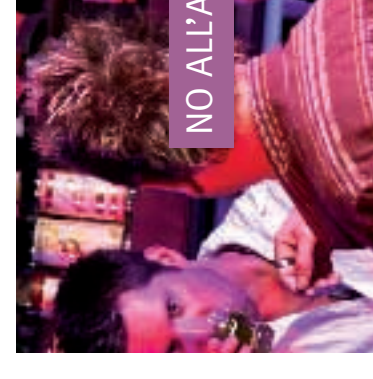
+ FRUTTA E VERDURA



+ MOVIMENTO



NIENTE FUMO



NO ALL'ABUSO DI ALCOL