

Se vuoi saperne di più, puoi telefonare nella sede più vicina a te dei Centri alcologia, antifumo e altre fragilità.

Trento	0461 904990
Rovereto	0464 403611
Pergine Valsugana	0461 515342
Borgo Valsugana e Primiero	0461 755692
Arco	0464 582670
Cles	0463 660282
Mezzolombardo	338 6038035
Cembra	338 6038035
Malé	0463 909472
Tione	0465 331521
Cavalese	331 6187309



© Copyright 2026

Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino
Via Degasperi 79 - 38123 Trento

Testi a cura di: Centro antifumo, alcologia e altre fragilità e Ser.D.

Coordinamento editoriale: Ufficio comunicazione

Progetto grafico e impaginazione: Tipografia S.A.N. - Roma

Finito di stampare nel mese di aprile 2026

www.asuit.tn.it

// PROMOZIONE DELLA SALUTE

Alcol

**"Più sai, più senti... meglio stai:
tu al centro di un
cambiamento possibile!"**

**Non esistono quantità di alcol
sicure per la salute**

Alto consumo = alto rischio

Basso consumo = basso rischio

Zero consumo = zero rischio

**Il rischio esiste a qualsiasi
livello di consumo**



Anche piccole quantità di alcol aumentano il rischio di incidenti stradali, sul lavoro e in casa.

L'alcol può danneggiare anche chi non beve, causando incidenti, violenze e comportamenti pericolosi da parte di chi ha assunto bevande alcoliche.

L'alcol è...

una sostanza tossica e cancerogena, definita droga dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Un bicchiere di vino, una birra, un alcolpops o un piccolo bicchiere di superalcolico possono contenere la stessa quantità di alcol, ossia circa 12 gr di alcol.



L'alcol...

- **non** è un alimento
- **non** è un farmaco
- **non** è un digestivo
- **non** disseta
- **non** riscalda.

"Anche se non ho mai avuto problemi, potrei ridurre i miei consumi di alcol. Forse potrei anche non bere: ci sto pensando"

"Nella mia famiglia c'è un problema di alcol. Vogliamo farci aiutare. Senza alcol potremmo stare meglio"



Alcol zero, se...

- ...hai meno di 18 anni
- ...stai assumendo farmaci
- ...sei a digiuno o lontano dai pasti
- ...stai lavorando o studiando
- ...devi guidare o usare un macchinario
- ...stai/state pensando a una gravidanza
- ...sei in gravidanza o stai allattando
- ...soffri di una patologia acuta o cronica
- ...hai o hai avuto problemi dovuti al consumo di alcol, altre sostanze o altre fragilità
- ...ti stai prendendo cura di qualcuno
- ...**ti vuoi prendere cura di te, della tua famiglia e della tua comunità!**