

Conta i bicchieri e valuta il tuo rischio!



- Permette di valutare il tuo rischio di sviluppare dipendenza da Alcol
- L'ALCOL ETILICO induce dipendenza. Consumarlo mette a rischio te e gli altri!
- SE IL CONSUMO È 0, NON RISCHI NULLA!

CONSUMO GIORNALIERO A BASSO RISCHIO

L'unità di misura del consumo di Alcol è L'UNITÀ ALCOLICA (1 unità = 12g di Alcol)

	oppure		oppure		oppure	
birra		vino		aperitivo		cocktail alcolico
bicchiere 330 ml		bicchiere 125 ml		bicchiere 80 ml		bicchiere 40 ml
4,5°		12°		18°		36°
1 bicchiere = 1 unità = 12 grammi di alcol						

Quali sono i limiti di consumo giornaliero previsti dalle linee guida nutrizionali?



DONNE
1 unità alcolica/die



UOMINI
2 unità alcoliche/die



GIOVANI E ANZIANI
 Fino a 18 anni: 0 unità alcoliche
 18 - 20anni: 1 unità alcolica/die
 oltre i 65 anni: 1 unità alcolica/die



VALUTA IL TUO RISCHIO CON L' A.U.D.I.T. – C

(ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST)

Per fare il test:

- 1- Rispondi alle domande e segna il punteggio attribuito alla tua risposta
- 2- Somma i punteggi ottenuti e leggi l'interpretazione del test

DOMANDE	RISPOSTE	PUNTEGGI
CON QUALE FREQUENZA CONSUMI BEVANDE ALCOLICHE?	<input type="checkbox"/> MAI	0
	<input type="checkbox"/> 1 VOLTA AL MESE O MENO	1
	<input type="checkbox"/> 2-4 VOLTE AL MESE	2
	<input type="checkbox"/> 2-3 VOLTE A SETTIMANA	3
	<input type="checkbox"/> 4 O PIÙ VOLTE A SETTIMANA	4
NEI GIORNI IN CUI BEVI, QUANTE BEVANDE ALCOLICHE CONSUMI IN MEDIA?	<input type="checkbox"/> 1 o 2	0
	<input type="checkbox"/> 3 o 4	1
	<input type="checkbox"/> 5 o 6	2
	<input type="checkbox"/> 7 o 9	3
	<input type="checkbox"/> 10 o PIÙ	4
CON QUALE FREQUENZA TI È CAPITATO DI BERE 6 O PIÙ BICCHIERI DI BEVANDE ALCOLICHE IN UN'UNICA OCCASIONE?	<input type="checkbox"/> MAI	0
	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 VOLTA AL MESE	1
	<input type="checkbox"/> 1 VOLTA AL MESE	2
	<input type="checkbox"/> 1 VOLTA A SETTIMANA	3
	<input type="checkbox"/> OGNI GIORNO O QUASI	4

INTERPRETAZIONE DEL TEST

SEI A RISCHIO SE :

- 1- Sei un UOMO e il tuo punteggio totale è UGUALE O SUPERIORE A 5
- 2- Sei una DONNA e il tuo punteggio totale è UGUALE O SUPERIORE A 4