

7.

Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata



Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata

Come comportarsi:

- Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, secondo la tradizione italiana durante i pasti o immediatamente prima.
- Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).
- Evita l'assunzione di bevande alcoliche durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.
- Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, e quindi hai bisogno di conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria.
- Se assumi farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evita o riduci il consumo di alcol, a meno che tu non abbia ottenuta esplicita autorizzazione da parte del medico curante.
- Riduci od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia.