



TEST AUDIT – C

BEVANDA = 1 UNITA' ALCOLICA (UA) contiene approssimativamente 12 grammi di alcool



Con quale frequenza consuma una bevanda che contiene alcool?	mai	0
	meno di 1 volta al mese/1 volta al mese	1
	da 2 a 4 volte al mese	2
	da 2 a 3 volte la settimana	3
	4 o più volte la settimana	4
Quante bevande che contengono alcool prende in una giornata tipica quando beve?	1 o 2	0
	3 o 4	1
	5 o 6	2
	7 o 9	3
	10 o più	4
Con quale frequenza prende 6 o più bevande in un'unica occasione?	mai	0
	meno di una volta al mese	1
	1 volta al mese	2
	1 volta la settimana	3
	ogni giorno o quasi	4

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi è uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile consumo rischioso di alcool.

Per tutelare la propria salute è consigliabile in questo caso parlarne con il proprio medico.

Per non mettere a rischio la propria salute è sufficiente rispettare e non superare i limiti di consumo giornaliero previsti dalle linee guida nutrizionali.

Ragazzi/Over 65

- 0 unità fino a 16 anni - 1 unità tra i 18 e i 20 anni
- 1 unità oltre i 65 anni
- Uomo adulto 2 unità - Donna adulta 1 unità

N.B. Se il consumo è 0 non si corre alcun rischio

Tratto da <https://www.luoghidiprevenzione.it/>