



## 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/>