



ORDO EQUESTERIS VINI EUROPÆ CONSULAT ROMÂNIA



VINUL CU MODERAȚIE

Vinul poate fi apreciat corect numai consumat cu moderație

Vinul este o parte integrantă a vieții și culturii europene, UE fiind cel mai mare producător, și exportator de vin din lume, vinul contribuind anual cu aproximativ 15 miliarde de euro la economia UE.

În timp ce pentru majoritatea consumatorilor vinul reprezintă o băutură plăcută, savurată cu moderare și compatibilă cu un stil de viață sănătos, o minoritate de consumatori abuzează de vin și/sau alte băuturi alcoolice în moduri care sunt dăunătoare pentru ei înșiși cât și pentru cei din jurul lor.

Întregul sector vitivinicol recunoaște pericolele pentru sănătate și consecințele sociale și economice negative care pot fi cauzate de utilizarea abuzivă a băuturilor alcoolice precum și tendințele legate de așazisul „consum compulsiv”.

Proiectul "Vinul cu moderație" are drept scop promovarea consumului responsabil de alcool și reducerea abuzului și a comportamentelor dăunătoare asociate consumului de alcool în Europa, păstrând în același timp locul cultural și economic al vinului în societatea europeană.

Beneficiile consumului moderat de vin

- Consumul regulat și moderat de vin a fost asociat cu o serie de beneficii pentru sănătate. Riscul pentru sănătate însă crește cu fiecare băutură consumată peste nivelul moderat de consum.

Boli cardiovasculare

- În întreaga lume dezvoltată, bolile cardiovasculare sunt principala cauză a decesului și reprezintă până la 50% din totalul deceselor. Studiile științifice arată cum consumarea unor cantități moderate de băuturi alcoolice reduce mortalitatea din cauza bolilor cardiovasculare, precum și din alte cauze cu 25-30% la persoanele de vârstă mijlocie, în special la bărbații cu vârsta de peste 40 de ani și la femeile aflate în postmenopauză.
- Consumatorii moderați de vin manifestă o rată mai scăzută a mortalității decât persoanele care se abțin sau consumă băuturi în mod exagerat.

Riscuri asociate consumului excesiv de băuturi alcoolice

- Utilizarea abuzivă a băuturilor alcoolice este asociată cu o serie de **boli cronice pe termen lung** care reduc calitatea vieții.
- Acestea includ:
 - hipertensiune,
 - probleme cardiovasculare,
 - ciroză hepatică,
 - dependență de alcool,
 - forme variate de cancer,
 - leziuni cerebrale asociate consumului de alcool, etc.

- **Patternurile de consum** sunt și ele importante - Rezultatele dintr-o meta-analiză și a altor studii susțin că un consum compulsiv de alcool este în detrimentul sănătății cardiovasculare. Pentru consumatori este cel mai bine să evite consumul compulsiv de alcool - nu doar din cauza efectelor posibile asupra inimii, ci și din cauza unor riscuri mai imediate, cum ar fi accidentele și violența.
- **Consecințe pe plan social** – atât pentru consumator, cât și pentru membrii comunității. Consecințele includ: vătămarea membrilor familiei (inclusiv a copiilor), a prietenilor și colegilor, precum și a trecătorilor și străinilor. Abuzul de alcool afectează și viața profesională, cu aproape 5% dintre bărbați și 2% dintre femei din UE-15 raportând un impact negativ al alcoolului asupra activității sau studiilor lor.

Felul în care consumi alcool contează!

- Consumul de vin ar trebui să fie evitat de către:
 - tineri și minori,
 - cei cu o istorie a dependenței de alcool,
 - cei cu tulburări fizice și psihice asociate alcoolului,
 - în timpul sarcinii și în perioada de alăptare,
 - când luați anumite medicamente.

Felul în care consumi alcool contează!

- Multe rapoarte de cercetare arată că, deși Regiunea Mediteraneană Europeană are un consum ridicat de alcool pe cap de locuitor, patternurile de consum observate prezintă mai puține riscuri pentru sănătate; de exemplu, băuturile alcoolice, cum ar fi vinul, sunt consumate în principal la domiciliu în timpul mesei, mai degrabă decât în baruri / restaurante și în locuri publice neînsoțite de hrană.
- Din ce în ce mai multe dovezi arată că dieta mediteraneană este benefică pentru sănătatea umană. O dietă mediteraneană se caracterizează printr-un consum ridicat de fructe, legume, nuci, boabe și cereale puțin procesate, ulei de măsline, consum moderat de pește, consum moderat până la scăzut de produse lactate, consum redus de carne roșie și produse din carne și consum regulat, dar moderat de vin.

Felul în care consumi alcool contează!

- Este mai bine să bei vin moderat și regulat în timpul meselor decât să bei aceeași cantitate cu o singură ocazie și fără alimente.
- Modelele nocive de consum sunt considerabil mai puțin frecvente în țările predominant producătoare de vin, unde vinul este consumat, aproape exclusiv, în timpul mesei. Volumul de vin consumat la fiecare ocazie tinde să fie mult mai scăzut decât în Țările Nordice, de exemplu, sau în Marea Britanie și Irlanda, unde s-au observat niveluri mai ridicate de consum compulsiv.

Felul în care consumi alcool contează!

- În mod tradițional, majoritatea culturilor europene consideră vinul o alegere rafinată, o viziune care este în concordanță cu consumul moderat. În timp ce consumul de vin în UE a scăzut considerabil în ultimii 20 de ani, s-a înregistrat o creștere graduală a abuzului și a utilizării abuzive a băuturilor alcoolice în rândul tinerilor adulți, în special sub forma "consumului compulsiv".
- Această tendință evidențiază necesitatea de a promova responsabilitatea și moderarea consumului de băuturi alcoolice.
- Guvernele au stabilit orientări cu privire la consumul de alcool cu risc scăzut, caz în care orice posibilă vătămare a sănătății umane este minimizată. Unele sfaturi includ recomandări de a bea băuturi alcoolice cu alimente, de a alterna băuturile alcoolice și nealcoolice și de a "bea liniștit" băuturile.

HOW MUCH IS MODERATE ?



Consumul de alcool: unități de măsură

- 1 unitate* de băutură reprezintă 10g de alcool pur care echivalează cu:

~100 ml (77ml) de vin la 13% vol

~100 ml (84ml) de vin spumant la 12% vol

~60 ml (50ml) de vin fortificat la 20% vol

~85 ml (67ml) de vin aromatizat la 15% vol

Efectele dăunătoare ale consumului excesiv

Evaluarea costurilor sociale și pentru sănătate

- Consumul dăunător și periculos al băuturilor alcoolice este una dintre principalele cauze ale morții premature și a bolilor care pot fi evitate. Unul din patru decese în rândul tinerilor (cu vârste între 15-29 ani) și unul din zece decese în rândul femeilor tinere este legat de utilizarea nocivă a băuturilor alcoolice. Cauzele decesului includ accidente rutiere, răniri, violență și boli hepatice. Este cauza netă a 7,4% din totalul deceselor premature și a celor cauzate de sănătatea din UE și are un impact negativ asupra productivității.

Vin și Dietă

- Consumul de vin în mod moderat în timpul meselor face parte din bine cunoscuta și apreciată dietă și stil de viață mediteranean. Masa Gastronomică franceză, recunoscută de UNESCO în 2011 ca parte a patrimoniului cultural intangibil al umanității, include și un aport moderat de vin. În unele țări precum Spania, cu o tradiție puternică a vinului, ca parte a unei alimentații echilibrate, vinul a fost recunoscut de lege drept aliment.
- O dietă echilibrată este un element-cheie pentru un stil de viață sănătos. Excesul atât în ceea ce privește consumul de alimente, cât și de băuturi va crea dezechilibre. Calitatea, cât și cantitatea sunt importante atunci când vorbim despre o dietă echilibrată.

Drinking Units & Calories

for a drinking unit of 10 gr of pure alcohol

Still red/
white wine ⁽¹⁾



~100ml
at 13 % vol

Dry ~75 Kcal

Sweet
From
91 Kcal

Sparkling
wine ⁽²⁾



~100ml
at 12 % vol

Extra
Brut ~69 Kcal

Medium
Dry ~84 Kcal

Aromatized
wine product ⁽³⁾
type vermouth



~85ml
at 15 % vol

~94 Kcal

Fortified/
liqueur wine ⁽³⁾



~85ml
at 15 % vol

~88 Kcal

~60ml
at 20 % vol

~96 Kcal

WINEinMODERATION.com

Art de Vivre

10
YEARS

Calorii în Vin

ETANOLUL

- Caloriile conținute în băuturile alcoolice provin în principal din etanol (1g alcool = 7 Kcal). O unitate 10 g de alcool va conține 70 Kcal.
- Vinurile cu un volum mai mare de alcool (% abv) vor avea mai multe calorii decât vinurile cu volum redus de alcool, de exemplu un vin fortificat față de un vin alb.
- Conținutul de alcool al unui vin poate fi astfel un prim pas bun pentru cunoașterea conținutului de calorii din vin.

Calorii în Vin

ZAHĂRUL

- Zahărul rezidual al vinurilor nu trebuie lăsat la o parte atunci când se calculează kaloriile într-un vin!
- Având în vedere că fiecare gram de zahăr reprezintă 4 calorii, cu cât mai mult zahăr este în vin, cu atât mai mult va fi conținutul caloric al vinului.
- Cantitatea totală de calorii în vin poate varia de la vin la vin și în funcție de tipul de vin: sec, demi-sec, demi-dulce, dulce.

Calorii în Vin

- Vinurile seci au o cantitate mică sau nu conțin zaharuri, în timp ce vinurile dulci pot avea nivele diferite de zaharuri (de la mediu până la foarte dulce). Nivelul alcoolului depinde de mulți parametri diferiți, cum ar fi soiul de struguri, climatul din regiune și procesul de vinificație.
- Deoarece kaloriile din vinurile seci provin, în principal, din etanol, puteți calcula numărul de calorii într-un pahar de vin înțelegând câte grame de alcool există și multiplicându-le cu șapte. O unitate de 10 g de alcool conține astfel 70 Kcal.

Vinul Roșu

- **Câte calorii sunt într-un pahar de vin roșu?**

Un pahar mic (100 ml) de vin roșu la un volum de 13% va avea 74 de calorii, în timp ce o porție de 125 ml va avea 92 de calorii.

Un pahar mare (175 ml) de vin roșu la un volum de 13% va avea 129 de calorii, iar un pahar foarte mare (250 ml) de vin roșu la volumul de 13% va avea 184 de calorii.

Vă sugerăm să evitați paharele foarte mari (250 ml) de vin.

Vinul Roșu

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin roșu lejer (light bodied)?**

Vinurile roșii lejere sunt de obicei răcoritoare, cu aciditate clară și ușor de băut. Un exemplu de vin roșu lejer este Pinot Noir din Franța sau Beaujolais.

Caloriile dintr-o sticlă standard (750 ml) de Pinot Noir la volum de 12,5% sunt ~ 530.

Vinul Roșu

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin roșu cu corp mediu (medium bodied)?**

Vinurile roșii cu corpuri medii sunt ușor de asociat cu o varietate de alimente și, aceste vinuri, se vor simți mai bogate, cu o textură mai substanțială. Exemple de astfel de vinuri pot oferi soiuri precum Merlot, Grenache, Cabernet Franc.

O sticlă standard (750 ml) de Merlot la un volum de 13% va avea, prin urmare ~ 570.

Vinul Roșu

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin roșu cu corp plin (full bodied)?**

Cabernet Sauvignon, Malbec, Syrah sau Tempranillo sunt struguri de vin care pot da vinuri roșii cu corp plin. Vinurile vor fi puternice și vor părea mai concentrate, cu o mare structură tanică, niveluri mai ridicate de alcool și densitate de arome. Ele pot fi apreciate alături de o serie de feluri de mâncare pe bază de carne și paste făinoase.

O sticlă de Cabernet Sauvignon, la un volum de 14% alcool, va avea ~ 662 de calorii pentru 750 ml.

Vinul Alb

- **Câte calorii sunt într-un pahar de vin alb?**

Un pahar mic (100 ml) de vin alb sec la un volum de 11,5% va avea aproximativ 65 de calorii, în timp ce un vin alb sec mediu la 13,5% va avea aproximativ 76 de calorii, iar un vin alb dulce va începe la 91 de calorii din cauza zahărului precum și a alcoolului.

Un pahar mediu și mare de vin alb va avea un număr diferit de calorii funcție de tipul de vin.

Vinul Alb

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin alb sec?**

În cele mai multe cazuri, un vin alb uscat va fi revigorant cu aciditate plină de viață. Poate fi apreciat în tinerețea sa care prezintă arome de fructe varietale, în timp ce câteva dintre ele pot deveni în vârstă dezvoltând o mare complexitate.

O sticlă de Pinot Gris / Pinot Grigio la 11,5% vol va avea ~ 490 calorii pe 750ml.

Vinul Alb

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin alb cu corp plin (full bodied)?**

Un vin alb cu corp plin este adesea apreciat pentru textura sa bogată și aroma concentrată; untul, aromele de vanilie sau cremă rezultă din tehnicile de vinificație care implică, de regulă, îmbătrânirea barilului, mai puțin contact și fermentația barilului. Mulți struguri pot da vinuri pline, cu toate acestea Chardonnay va purta, probabil, coroana din această categorie.

Într-o sticlă de Chardonnay la un volum de 13,5% de 750 ml vor fi de ~ 590 calorii.

Vinul Alb

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin alb aromat (aromatic white wine)?**

Vinurile albe prezintă arome de fructe coapte. Acestea pot varia de la foarte seci la lichior; și vor însoți frumos bucătăria indiană sau asiatică și condimentele lor.

O sticlă de vin alb aromat, de exemplu, va avea în jur de 507 de calorii pentru un vin (ex. Riesling) la un volum de 11,50%.

Vinul Rosé

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin rosé?**

Vinurile rosé pot varia de la sec și mineral, la dulce și fructat.

Caloriile dintr-o sticlă de vin rosé vor varia, prin urmare, în funcție de soiul de struguri utilizat și de nivelul alcoolului.

Ca o medie, vă puteți aștepta în jurul valorii de 549 calorii / sticlă pentru un vin sec cu alcool mediu de vin rosé la 12,5% volum.

Vinul Rosé

- **Câte calorii sunt într-un pahar de vin rose sec?**

Vinurile rosé sunt, de obicei, puțin mai ușoare decât vinurile roșii, ceea ce înseamnă mai puțin alcool.

Un pahar standard de vin rosé sec la 12,5% volum (~ 100ml) va avea, astfel, aproximativ 71 de calorii.

Vinul Spumant

- **Câte calorii sunt într-o sticlă de vin spumant?**

Există două modalități de producție pentru un vin spumant: metoda tradițională de fermentare în sticla utilizată în Champagne și metoda tancului de inox, cunoscută și sub numele de metoda Charmat.

O sticlă de vin spumant, cum ar fi Champagne, Cava sau Prosecco, va avea între 470 și 675 de calorii.

Vinul Spumant

- **Câte calorii sunt într-un pahar de vin spumant?**

Vinurile spumante au, de obicei, un nivel alcoolic scăzut între 11% și 12,5% alcool pe volum ca urmare a metodei lor de producție.

Un pahar de 100 ml de vin spumant extra brut la un volum de 12% va avea aproximativ 69 de calorii, în timp ce un vin spumant mediu sec de 100 ml va conținea ~ 84 de calorii.

Vinul Aromatizat

- **Câte calorii sunt într-un pahar de vin aromatizat?**

Vinurile aromatizate, cum ar fi Vermouth, sunt vinurile fortificate care au fost aromate cu rădăcini, mirodenii și fructe, precum și ierburi. Dimensiunile de servire sunt de obicei mai mici decât cele servite pentru celelalte vinuri.

Un pahar de 85 ml, la un volum de 15%, de Vermouth sau alt vin aromatizat va avea aproximativ 84 de calorii.

Vinul Fortificat

- **Câte calorii sunt într-un pahar de vin fortificat?**

Vinurile fortificate sunt fabricate prin adăugarea de alcool fie înainte, fie în timpul sau la sfârșitul fermentației alcoolice. Alcoolul lor poate crește până la 20% în volum sau chiar mai mare. Stilul lor poate varia de la sec la dulce. Stilurile mai dulci, cum ar fi Port, sweet Sherries sau sweet Madeira sunt gustoase și servite întotdeauna în porții mai mici. Porția de servire poate varia între 60 și 85 ml.

Un pahar de vin de desert de ~ 85ml la un volum de 15% va conta, prin urmare, aproximativ ~ 88 de calorii, în timp ce un pahar de vin de desert la 20% volum va fi în jur de 96 de calorii.

Cine ar trebui să evite consumul de alcool?

- În anumite situații și în cadrul grupurilor de populație specifice, **băuturile alcoolice ar trebui evitate**:
 - Pentru copiii și tinerii sub 18 ani, renunțarea la consumul de alcool este cea mai sigură opțiune.
 - Pentru femeile care sunt însărcinate, intenționează să rămână gravide sau alăptează, să nu bea este cea mai sigură opțiune.
 - Foștii indivizi dependenți de alcool sau cei cu antecedente familiale de dependență de alcool.

Când este recomandat să se evite consumul de băuturi alcoolice?

- În unele situații, **a nu bea este cea mai sigură opțiune**; Aici, sunt incluse:
 - La muncă,
 - Atunci când iei parte la activități recreative sau ocupaționale, care necesită un înalt nivel de atenție, aptitudini psihomotorii și concentrare (de exemplu, conducere auto, activități nautice, operarea mașinilor grele etc.)

Consumul de băuturi alcoolice și șofatul

- **Concentrația de alcool în sânge este procentul de alcool din fluxul sanguin :**

Un nivel de 0,5 înseamnă că un individ are 0,5 g de alcool în corpul său pentru fiecare litru de sânge.

După consumarea unei băuturi standard de 10 g de alcool, concentrația va crește în general cu 0,2 până la 0,3 pentru fiecare băutură standard consumată.

Concentrația va scădea, în general, cu aproximativ 0,2 până la 0,1 pe oră ($\frac{3}{4}$ la 1 băutură standard sau 8 g de alcool pe oră).

Concentrația va crește brusc atunci când alcoolul este consumat pe stomacul gol.

Consumul de băuturi alcoolice și șofatul

● **ABSORBȚIA ALCOOLULUI**

După consumarea unei băuturi alcoolice, alcoolul se absoarbe rapid din stomac și intestin în sânge. Nivelul de alcool din sânge după consumul unui anumit număr de băuturi depinde de rata de băut și de rata la care alcoolul este defalcat în ficat. Ficatul descompune alcoolul la o rată constantă.

Deci, dacă există mai mult alcool în ficat decât capacitatea sa de a descompune, alcoolul rămas va circula în sânge la alte organe și țesuturi ale corpului, cum ar fi creierul. Alcoolul începe de obicei să afecteze creierul în aproximativ 5 minute de la înghițire.

Consumul de băuturi alcoolice și șofatul

Influența alcoolului asupra persoanelor va varia în funcție de mărimea, compoziția fizică, sexul, sănătatea generală, metabolismul și / sau condițiile în care este consumat alcoolul (adică cu sau fără alimente). De exemplu, concentrația alcoolică în cazul femeilor crește în general la un nivel mai ridicat decât la bărbați, deoarece femeile tind să fie mai mici și au mai mult țesut gras pe kg de greutate corporală decât bărbații. Bărbații au, de asemenea, mai multă masă musculară și apă în corp, astfel încât alcoolul este mai concentrat în sângele unei femei care consumă același număr de băuturi ca și bărbatul. În plus, femeile au mai puțină enzimă care metabolizează alcoolul în stomac și ficat.

Impactul alcoolului asupra abilității de a conduce

▪ **Consecințe asupra funcțiilor psihomotorii ale șoferului**

- ❖ Capacitatea șoferului de a reacționa și coordonarea acestuia sunt reduse
- ❖ Capacitatea șoferului de a judeca viteza, distanța și poziția vehiculului este afectată
- ❖ Capacitatea șoferului de a urma o traiectorie sau de a face față unui eveniment neașteptat este afectată

▪ **Consecințe asupra vederii conducătorului auto**

- ❖ Câmpul vizual al șoferului este redus și viziunea sa periferică este modificată
- ❖ După bliț, șoferul își va reveni mai târziu decât normal
- ❖ Chiar și în cazul scăderii nivelului de alcool în sânge, capacitatea șoferului de a vedea, de a urmări și de a acomoda obiecte este deteriorată

▪ **Consecințe pentru comportament și atitudine**

- ❖ Alcoolul poate modifica comportamentul de conducere, iar reacțiile pot deveni agresive sau neglijente
- ❖ Conducătorii auto se pot simți prea încrezători, un comportament care poate da naștere unor decizii nesăbuite

Sarcina și consumul de băuturi alcoolice

- Atunci când o femeie gravidă consumă alcool, alcoolul călătorește prin sângele ei și în sângele, țesuturile și organele copilului. De aceea, atunci când o femeie însărcinată servește un pahar de vin acesta va influența și copilul.
- Consumul de alcool poate dăuna dezvoltării copilului. Alcoolul se descompune mult mai încet în corpul bebelușului decât în cazul unui adult. În consecință, nivelul de alcool al copilului rămâne mai mare decât al mamei. Acest lucru este foarte periculos și poate duce uneori la daune pe tot parcursul vieții.
- Un nivel de alcool fără efect care nu dăunează copilului nenăscut nu a fost stabilit. Acesta este motivul pentru care se recomandă ca femeile însărcinate sau care încearcă să rămână gravide să evite consumul de alcool.

Sarcina și consumul de băuturi alcoolice

- Consumul de băuturi alcoolice în timpul sarcinii, și în special a unor cantități dăunătoare și periculoase, poate duce la un copil cu sindrom alcoolic fetal, care este o boală care poate fi complet prevenită.
- Sindromul alcoolic fetal este un termen de diagnostic folosit pentru a descrie gama de efecte psihice și fizice asupra bebelușului în curs de dezvoltare, care sunt cauzate de consumul de alcool în timpul sarcinii. Aceste efecte variază de la leziuni ale creierului până la defecte din naștere și probleme de învățare.
- Aceste probleme asociate cu aceste efecte sunt pe tot parcursul vieții și pot varia de la ușoare la severe.

Sarcina și consumul de băuturi alcoolice

- Dovezile sugerează, de asemenea, că alcoolul poate afecta negativ lactația, comportamente precum hrănirea și dezvoltarea psihomotorie a copilului alăptat.
- Deoarece standardele internaționale recomandă alăptarea în primele șase luni, nu se recomandă consumul de alcool. Pentru femeile care au ales să bea în timpul alăptării, totuși, ele ar trebui să evite alcoolul în prima lună după naștere până când alăptarea este bine stabilită.
- După aceea, consumul de alcool ar trebui să fie limitat la nu mai mult de 2 unități de băutură standard pe zi, caz în care acesta ar trebui să fie evitat imediat înainte de alăptare.

Minorii și consumul de băuturi alcoolice

- Adolescenții și persoanele minore nu ar trebui să bea alcool. Tinerii sunt expuși unui risc deosebit de mare de la consumul excesiv de alcool, deoarece acesta interferează cu dezvoltarea creierului, creșterea și starea nutrițională.
- Este bine recunoscut faptul că adesea consumul de băuturi alcoolice crește probabilitatea unui accident în timpul participării la activități sportive și de agrement și diminuează capacitatea fizică, sexuală și comunicativă. Efectele (negative) ale abuzului de alcool sunt, cu toate acestea, mult mai pronunțate în rândul tinerilor. Acest lucru se datorează atât imaturității fizice, cât și factorilor psihologici.

Minorii și consumul de băuturi alcoolice

- Deoarece adolescenții se află încă într-o fază de dezvoltare fizică, ei nu au dezvoltat pe deplin aceeași capacitate de a tolera alcoolul ca adulții. De asemenea, s-a observat că dependența de alcool este mai probabil să se dezvolte dacă consumul de alcool începe înainte de maturitate. Cercetătorii au descoperit că cu cât mai devreme a început consumul regulat de alcool, cu atât riscul de dependență este mai mare în următoarele perioade ale vieții.
- În plus, alcoolul afectează dezvoltarea creierului, chiar până la vârsta de 25 de ani. În consecință, consumul regulat, dăunător și periculos de alcool, în special consumul compulsiv, în orice moment înainte de dezvoltarea totală a creierului, este posibil să afecteze negativ funcția creierului ulterior.

Minorii și consumul de băuturi alcoolice

● **IMATURITATEA MENTALĂ**

- ❖ Tinerii își asumă mai multe riscuri decât cei adulți, dar au abilități de luare a deciziilor slab dezvoltate, factori care se reflectă în niveluri mai ridicate de leziuni în timpul adolescenței. Creierul tânăr este sensibil la rănirea cauzată de alcool și este mai puțin capabil să asculte semnele corporale pentru a nu mai bea.
- ❖ Așteptările înalte pe care mulți tineri le atribuie alcoolului ca lubrifiant social în eliminarea inhibițiilor îi pot expune și la riscuri de deces și de invaliditate.
- ❖ În plus, procesul constant de schimbare și transformare cu care se confruntă tinerii care afectează atât personalitatea cât și fiziologia, poate facilita rapid o dependență psihologică și fizică de alcool.

Minorii și consumul de băuturi alcoolice

- **INFLUENȚA FAMILIEI**

- ❖ Cercetările recente efectuate de australieni și britanici sugerează că adolescenții care gustă mici cantități de băuturi alcoolice la domiciliu cu familiile lor sunt mai puțin susceptibili de a consuma băuturi în comparație cu cei care consumă alcool de la prieteni sau frați.
- ❖ Supravegherea parentală a consumului de alcool într-un mediu familial poate oferi, de asemenea, un instrument pentru stabilirea dialogurilor între părinți și copii cu privire la alcool. Cu toate acestea, părinții ar trebui să se asigure că promovează comportamentele responsabile ale consumului de băuturi copiilor lor și trebuie să ofere un exemplu în stabilirea unor obiceiuri adecvate și acceptabile din punct de vedere social.

Minorii și consumul de băuturi alcoolice

- **VÂRSTA MINIMĂ DE ACHIZIȚIE A ALCOOLULUI**

- ❖ Sprijin pentru respectarea aplicării interzicerii vânzărilor către minori
- ❖ Legile fiecărui stat membru al UE reflectă diferențele regionale și culturale. Restricțiile legale privind vârsta la care persoanele fizice pot cumpăra alcool variază între țări și de obicei variază de la 16 la 21 de ani.
- ❖ Restricțiile legale care acoperă vârsta minimă de cumpărare pot să fie eficiente numai dacă se aplică legile respective. Punerea în aplicare este importantă deoarece studiile indică faptul că persoanele minore pot cumpăra în continuare băuturi alcoolice, indiferent de limitele legale. Aceasta este probabil rezultatul unei aplicări insuficiente și/sau incoerente, care reflectă atitudinile comunității asupra aplicării legii.

Consumul responsabil la restaurant

- O sticlă de vin de 750 ml va umple aproximativ 7 pahare. Aceasta este prea mult? Cereți o jumătate de sticlă.
- Vin la pahar. Aceasta este ideea perfectă, deoarece toată lumea va alege în funcție de gusturile sale. Aceasta este, de asemenea, o oportunitate de a face descoperiri ... cu încredere!
- Amintiți-vă că există unii oameni care ar trebui să evite să bea.
- Evitați să beți dacă conduceți, desemnați un șofer, apălați la un taxi sau folosiți transportul public.

În anumite situații și printre grupurile particulare de populație, băuturile alcoolice ar trebui evitate

- **Femeile însărcinate ar trebui să evite consumul de băuturi alcoolice.**
- Consumul de vin necesită maturitate: **minorii nu ar trebui să bea.**
- **Evitați consumul de alcool dacă conduceți și – în orice caz- nu depășiți niciodată concentrația de alcool din sânge așa cum este definită legal în legile naționale de conducere și consum de alcool.**

Bucurați-vă de ce are mai bun vinul să vă ofere

- **Înțelege vinul pe care îl bei:** știind de unde provine caracterul său unic, te face să bei cu plăcere.
- **Bea încet:** ia-ți timp pentru a savura gustul distinctiv al vinului.
- **Însoțește vinul cu mâncare bună:** lângă un pahar cu apă.
- **Apreciază vinul într-o companie bună, cu prieteni și în familie.**
- **Fii rațional, evită excesul.**

Proiectul “Vinul cu moderație” promovează consumul responsabil de vin – în special în rândul tinerilor - și este parte componentă a programului “Wine in Moderation”/ www.wineinmoderation.eu, dezvoltat de International Federation of Wine Brotherhoods (F.I.C.B.), unde Consulatul România al OEVE este membru titular.

Coordonator proiect:
Eques de Vino, dr. Bogdan Atănăsoaie

www.oeve.ro | www.cavaleriivinului.ro