



COMUNICAT DE PRESĂ

Mai - Iunie 2025

Lansarea Campaniei Naționale de Prevenție a Consumului de Alcool „Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!”

Consumul de alcool reprezintă o problemă majoră de sănătate publică la nivel mondial, inclusiv în România, având implicații semnificative asupra sănătății individuale și colective, viețile a milioane de oameni din întreaga lume fiind afectate de acesta.

În perioada mai - iunie 2025 va fi lansată Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool „Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!”, coordonată metodologic de către Institutul Național de Sănătate Publică, având ca scop creșterea nivelului de informare și conștientizare a adolescenților, părinților și populației generale privind impactul negativ pe care consumul de alcool îl are asupra sănătății și vieții.

Consumul de alcool crește riscul de cancer de cavitate bucală, faringe, esofag, ficat, colo-rect și sân, și are efecte adverse asupra aparatului cardio-vascular și aparatului digestiv. Alcoolul este o substanță care poate să provoace adicție, iar adolescenții și adulții tineri au riscul cel mai ridicat de a fi afectați pe termen lung. Tinerii care consumă alcool au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă.

În ciuda efectelor negative, alcoolul continuă să fie una dintre substanțele psiho-active utilizate destul de mult, iar gradul de acceptare socială a consumului de alcool este unul ridicat.

În cadrul acestei campanii lansăm o provocare pentru toți, în special pentru părinți: încercați să nu consumați deloc alcool pe parcursul lunii iunie și deveniți un model pentru copiii dumneavoastră!

Părinții joacă un rol esențial în crearea unui climat familial favorabil, promovarea valorilor, dezvoltarea atitudinilor pozitive și formarea unor obiceiuri sănătoase, fără consum de alcool.

Consumul de alcool este periculos pentru adolescenți. Cu cât adolescenții întârzie debutul consumului de alcool, cu atât sunt mai puțin expuși riscurilor asociate acestuia. De aceea, este esențial ca părinții să-și ajute copiii în alegerea de a NU consuma alcool. Intervenția timpurie a părinților poate preveni problemele legate de alcool la adolescenți. Adolescenții trebuie de asemenea să fie informați despre riscuri și trebuie sprijiniți pentru a face alegeri sănătoase.

Întrucât nu există un nivel de consum de alcool considerat sigur pentru sănătate, este recomandată evitarea acestuia, indiferent de vârstă.

Cum vă puteți implica în desfășurarea acestei campanii?

Părinții joacă un rol esențial în succesul campaniei, fiind cele mai importante modele pentru copiii lor. Aceștia se pot implica activ în această campanie prin exemplul personal, discutând deschis cu copiii despre alegeri sănătoase și impactul consumului de alcool, precum și renunțarea la consumul de alcool în luna iunie.



Consumul de alcool la nivel mondial

Consumul nociv de alcool duce la decesul a 3 milioane de oameni anual, la apariția a 230 de tipuri diferite de boli și totodată acesta afectează bunăstarea și sănătatea altor persoane din familie și comunitate, fiind responsabil pentru 5,1% din povara globală a bolii, reprezentând principalul factor de risc pentru mortalitatea prematură și invaliditatea în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 49 de ani și totalizând 10% din toate decesele de la această grupă de vârstă.

În anul 2018, consumul total de alcool la nivel mondial a fost de 6,2 litri alcool pur /per persoană în vârstă de 15 ani și peste, iar consumul neînregistrat (alcoolul care se află în afara sistemului obișnuit de control) a reprezentat 26% din consumul total.

Consumul de alcool la nivel european

În Regiunea Europeană a OMS, alcoolul cauzează aproape 1 milion de decese anual, contribuind în mod semnificativ la vătămări neintenționate și intenționate. Impactul dăunător al consumului de alcool începe devreme în cursul vieții. Expunerea prenatală la alcool poate duce la tulburări din spectrul sindromului alcoolic fetal (FASD), un termen ce acoperă o serie de defecte congenitale fetale care includ dizabilități fizice, mentale, iar mai târziu o serie de modificări comportamentale și/sau de învățare cu posibile implicații pe tot parcursul vieții și care, spre deosebire de multe alte dizabilități, sunt 100% prevenibile.

În plus, alcoolul este responsabil pentru 1 din fiecare al 4-lea deces în grupa de vârstă de 20-24 de ani, fiind și o cauză principală a pierderii anilor de viață profesională și prin urmare, a pierderilor de dezvoltare economică și productivitate în Regiunea Europeană a OMS.

Consumul de alcool este cauza a aproximativ 17% din cazurile de cancer din cele șapte tipuri de cancer asociate. Consumul ușor până la moderat de alcool (mai puțin de 20 g de alcool pur pe zi) a fost asociat cu 13,3% din aceste cazuri, echivalentul a aproximativ 23 000 de cazuri noi de cancer în anul 2017 la nivel european.

Consumul de alcool în România

Consumul mediu anual de alcool în România este ridicat, situându-se la 10,3 litri alcool pur pe cap de locuitor în 2023.

În plus, în medie, peste o treime dintre adulții din România au declarat că au consumat alcool în exces cel puțin o dată pe lună în 2019, a doua cea mai mare rată din UE (35,0 % comparativ cu media UE de 18,5 %). Există o disparitate de gen puternică în ceea ce privește consumul excesiv de alcool, mai mult de jumătate dintre bărbați (53,1 %), dar mai puțin de una din cinci femei (18,0 %) raportând un astfel de comportament în 2019.

Ratele stării de ebrietate repetate în rândul adolescenților din România, sunt îngrijorătoare, ele situându-se la nivelul de 17 %, similar cu media UE de 18 %.

Împreună, putem investi în sănătatea generației viitoare prin susținerea unei adolescențe fără alcool, încă de astăzi!

Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool este finanțată de către Ministerul Sănătății prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate. Suportul metodologic al campaniei este asigurat de Institutul Național de Sănătate Publică, iar la nivel județean aceasta este implementată de către Direcția de Sănătate Publică a județului Giurgiu.

LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL Iunie 2024

CONSUMUL DE ALCOOL LA NIVEL EUROPEAN

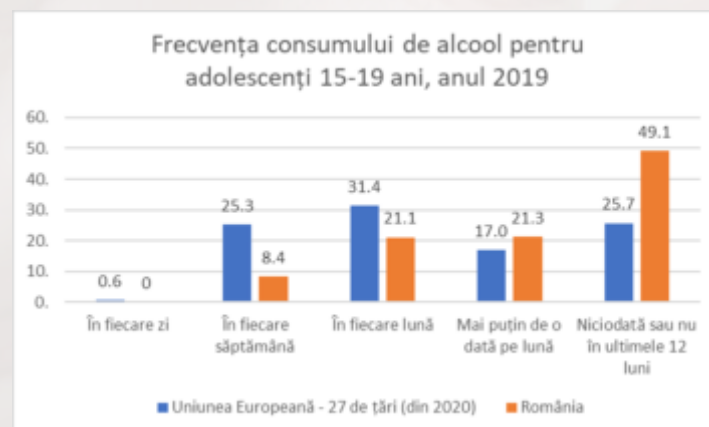
CONSUMUL DE ALCOOL ÎN ROMÂNIA

8 din 10 elevi de 15-16 ani, din Europa, consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică

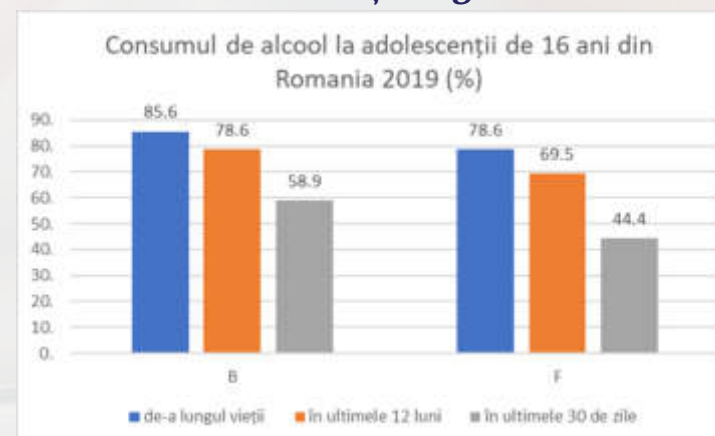
6 din 10 elevi de 15-16 ani, din Romania, consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică

- 79% elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 47% dintre elevi au raportat consumul de alcool în ultima lună, fără diferențe de gen.

Romania vs. Uniunea Europeană



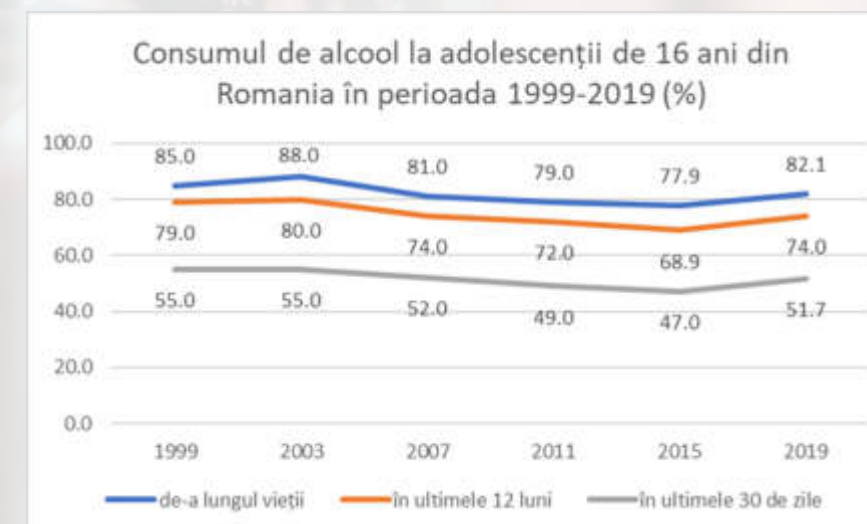
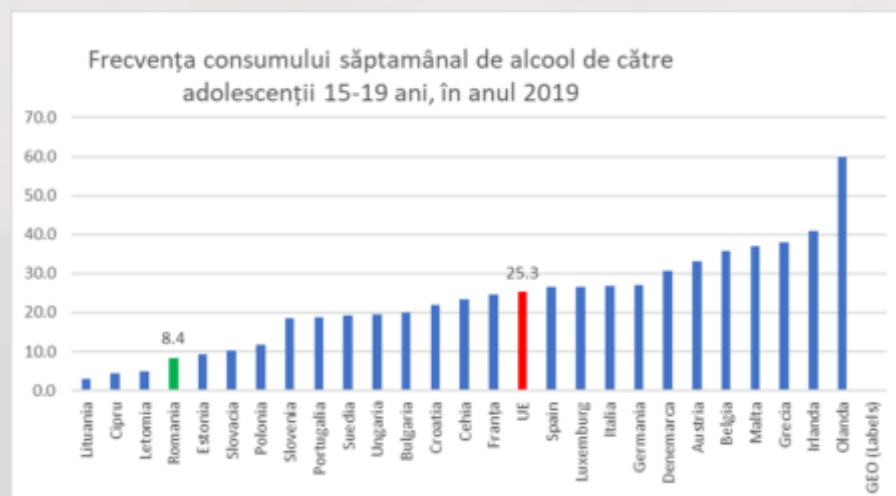
Diferențe de gen



- 82% elevi au declarat că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
- 52% dintre elevii au raportat consumul de alcool în ultima lună, cu diferențe de gen (59% băieți și 44% fete).

- 1 din 4 adolescenți din Uniunea Europeană și
- 1 din 10 adolescenți din Romania consumă săptămânal alcool

România- trend crescător cu 4-5 puncte procentuale față de anul 2015 pentru consumul de alcool la adolescenți



- 13% dintre elevii ESPAD au raportat că au fost în stare de ebrietate în ultimele 30 de zile, cu mici diferențe de gen (14% băieți și 13% fete)
- Unul din trei elevi (34%) a raportat un consum excesiv episodic de alcool în ultimele 30 de zile, diferența dintre băieți și fete a fost de aproximativ 3 puncte procentuale.

- 10% dintre elevii ESPAD au raportat că au fost în stare de ebrietate în ultimele 30 de zile, cu diferențe extrem de mari de gen (13% băieți și 7.3% fete);
- 4 din 10 elevi din România (37%) au raportat un consum excesiv episodic de alcool în ultimele 30 de zile, cu diferențe de gen extrem de mari (43% băieți și 31% fete).

- o treime din decesele tinerilor de 11-15 ani se produc prin accidente rutiere datorate alcoolului;
- 12% au probleme cu prietenii sau familia, rezultate slabe la școală;
- 8% au comportamente de risc (sexual, delicvență, violență);
- peste 200 de boli (tulburări ale sistemului nervos, ciroză hepatică, unele forme de cancer etc.);
- Risc de asociere cu alte substanțe nocive (tutun, droguri).

Sursa datelor:

1. ESPAD Report 2019
2. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/hlth_ehis_al1b__custom_10356153/default/table?lang=en
3. Steffens, R. & Sarrazin, D. (2016) Guidance to reduce alcohol-related harm for young people. Background paper. Münster: LWL-Coordination Office for DrugRelated Issues:34,38,55;



Institutul Național de Sănătate Publică



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Cum poate consumul de alcool să îți afecteze sănătatea?

Complicații acute/imediate

Vorbire împleticită (dificultăți de exprimare);
Timp de reacție încetinit;
Afectarea gândirii și a capacității de judecată;
Afecțiuni gastrice;
Posibilă pierdere a cunoștinței, comă și deces.

Complicații intermediare

Cefalee (dureri de cap);
Insomnie;
Mahmureală;
Pierderea memoriei.

Complicații pe termen lung

Leziuni cerebrale severe, care pot duce la demență sau sindromul Wernicke-Korsakoff;
Ciroză hepatică;
Cancer hepatic;
Sindromul alcoolic fetal;
Tulburări menstruale;
Impotență;
Ulcere gastrice.

Realitatea este că alcoolul **NU** îți definește identitatea sau valoarea.

AMINTEȘTE-ȚI!

Sănătatea ta contează: Alegerea de a nu consuma alcool îți oferă oportunitatea de a trăi o viață sănătoasă, de a te bucura de relații autentice și de a-ți atinge potențialul maxim.

Fii responsabil: Informarea corectă îți arată clar riscurile asociate cu consumul de alcool. Decizia ta de a renunța la presiunea de a consuma alcool este un act de curaj și de respect față de tine însuși.

Autenticitatea este puterea ta: Nu ai nevoie de alcool pentru a fi acceptat sau pentru a te simți integrat. Fii mândru de cine ești și valorifică-ți unicitatea.

Trăiește o adolescență plină de sens – fără alcool!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

Fii tu însuși! Nu ai nevoie de alcool!



Material destinat adolescenților 15-19 ani

Consumul de alcool ÎNTRE MIT ȘI ADEVĂR

MIT

Trebuie să bei alcool pentru a fi la modă și a face parte din grup.

ADEVĂR

- Studiile comportamentale arată că într-un grup în care se consumă alcool; chiar și cei care nu beau pot să se distreze la fel de bine și să se comporte în aceeași manieră dezinhibată;
- Convingerea sau obligarea cuiva să bea alcool ca o condiție de apartenență la un grup poate duce la consecințe tragice, inclusiv spitalizare, violență sexuală sau de altă natură și chiar deces;
- Cei care consumă alcool pot ajunge persoane foarte singure, respinse de familie, prieteni și societate.

MIT

Alcoolul îi ajută pe oameni să-și uite problemele.

ADEVĂR

- Marii consumatori de alcool spun deseori ca beau pentru a uita de probleme;
- Foarte des oamenii aduc în discuție problemele uitate doar atunci când sunt în stare de ebrietate.

MIT

Un adolescent trebuie să bea alcool pentru a-și crea o imagine socială mai bună.

ADEVĂR

Persoanele care simt nevoia să consume alcool pot deveni dependente, își pierd puterea voinței și independența.



MIT

Alcoolul este un remediu împotriva stresului.

ADEVĂR

- Alcoolul este adesea folosit ca un „camuflaj” în perioade de stres temporar sau prelungit, în momentele de suferință cauzată de pierderea unei persoane dragi, de sfârșitul unei relații, de tensiuni familiale nerezolvate sau de starea prelungită de stres la școală;
- Alcoolul crește nivelul de stres biologic la care este supus organismul;
- Nivelul de adrenalină crește în organism atunci când se consumă alcool;
- Chiar dacă s-ar putea să te simți mai relaxat atunci când bei alcool, organismul acumulează un stres suplimentar.

MIT

Alcoolul îmbunătățește dorința și performanța sexuală.

ADEVĂR

- Consumul de alcool duce la disfuncții erectile și reduce dorința sexuală.
- Shakespeare spunea că alcoolul „provocă dorința, dar inhibă performanța”.

Fii tu însuși!
Nu ai nevoie de alcool!

Cum să reacționezi dacă adolescentul tău a consumat alcool?

- ✓ Păstrează-ți calmul și ascultă-l fără a-l certa imediat;
- ✓ Află motivele pentru care a ales să consume alcool;
- ✓ Discută cu el despre consecințe și stabilește limite clare;
- ✓ Găsiți împreună soluții pentru a preveni astfel de situații în viitor.



Implicarea ta poate face diferența!

Care sunt semnele de avertizare ale consumului de alcool la adolescenți?

- ✓ Modificări de dispoziție, inclusiv furie sau iritabilitate, astenie;
- ✓ Probleme școlare, scăderea performanței sau conflicte cu profesorii;
- ✓ Izolare sau schimbarea grupului de prieteni;
- ✓ Lipsa interesului pentru activități, hobby-uri sau igiena personală;
- ✓ Sticle cu alcool găsite în camera adolescentului;
- ✓ Respirație cu miros de alcool;
- ✓ Probleme de memorie, vorbire neclară sau lipsă de coordonare.

Consumul de alcool **NU este „o etapă normală” a adolescenței!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



Institutul Național de Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIA CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025



MINISTERUL SĂNĂȚII

Prevenția consumului de alcool începe acasă!



Fii un exemplu pentru copilul tău!

Material destinat părinților

De ce este periculos consumul de alcool pentru adolescenți?

- ⚠️ **Afectează dezvoltarea sistemului nervos:**
 - Regiunile creierului care controlează gândirea, emoțiile și comportamentul;
 - Afectarea memoriei, atenției, judecării și capacității de a lua decizii și coordonare deficitară a mișcărilor.
- ⚠️ **Crește riscul de dependență**

Cei care încep să consume alcool înainte de 15 ani au riscul de a deveni dependenți de alcool la vârsta adultă de 4 ori mai mare față de cei care încep să bea după de 20 ani.
- ⚠️ **Poate afecta performanța școlară**

Crește riscul nereușitelor și abandonului școlar, absenteismului, contribuie la scăderea nivelului de cunoștințe, vocabular sărac, concentrare și memorare dificilă, tulburări de somn
- ⚠️ **Asocierea cu alte droguri**

Fumatul și consumul de droguri sunt mai frecvente în rândul elevilor care consumă alcool, crescând riscul consecințelor negative.
- ⚠️ **Influențează comportamentul social**
 - Tulburări de comportament și impulsivitate, care pot afecta relațiile cu cei jur și capacitatea de face față situațiilor dificile;
 - Accidente, violență, viol, scandaluri;
 - Risc mai mare de comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, infecții cu transmitere sexuală, sarcină nedorită).
- ⚠️ **Afectează sănătatea mintală**
 - Consumul de alcool frecvent și în cantitate crescută este asociat cu scăderea stimei de sine, depresie, anxietate, tulburări de comportament, risc de sinucidere.

Cum îți poți ajuta copilul să **NU** consume alcool?



Comunicare deschisă și informare

- ✓ Discută despre riscurile consumului de alcool;
- ✓ Explică clar că este ilegal să consume alcool înainte de 18 ani;
- ✓ Păstrează o relație deschisă și vorbește des despre viața lui.

Exemplul personal contează

- ✓ Fii un model pozitiv prin comportamentul tău;
- ✓ Evită consumul de alcool în fața copilului tău;
- ✓ Arată-i că distracția nu depinde de alcool.

Prevenție prin supraveghere și implicare

- ✓ Asigură-te că nu are acces la alcool acasă;
- ✓ Cunoaște prietenii copilului tău și anturajul său;
- ✓ Ține legătura cu alți părinți pentru a transmite mesaje clare despre importanța evitării alcoolului;
- ✓ Colaborează cu alți părinți pentru a stabili reguli clare și a te asigura că, atunci când găzduiesc petreceri, nu permit consumul de alcool de către adolescenți;
- ✓ Supraveghează activitățile copilului pentru a te asigura că nu este expus la alcool.

Alternativa sănătoasă

- ✓ Încurajează-l să participe la activități recreative și sănătoase, fără alcool;
- ✓ Sprijină-i pasiunile și hobby-urile.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Cum poți reduce riscul?

- ✓Alege alternative sănătoase – Apă, ceaiuri, sucuri naturale;
- ✓Informează-te și comunică-le și celor din jurul tău;
- ✓Caută sprijin – Există grupuri și specialiști care te pot ajuta;
- ✓Fă alegeri conștiente – Fiecare pahar în minus contează!



CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai-Iunie 2025

insp.gov.ro

📣 Reducerea consumului sau renunțarea la alcool scade riscul de cancer și îmbunătățește sănătatea generală!

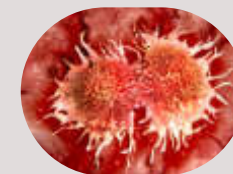
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



**Consumul de alcool crește
riscul pentru 7 tipuri de cancer.
Merită riscul?**



Material destinat populației generale

Știați că alcoolul poate cauza cancer?

Consumul de alcool este un factor de risc confirmat pentru următoarele tipuri de cancer:

- Sâni la femei;
- Colon;
- Ficat;
- Esofag;
- Cavitate bucală;
- Laringe;
- Orofaringe.

Riscul global de cancer cauzat de alcool este liniar - cu cât se consumă mai mult alcool, cu atât crește riscul

Cum afectează alcoolul organismul?

Există 4 mecanisme prin care alcoolul provoacă cancer:

- **Acetaldehida** – o substanță toxică și cancerigenă, rezultată din descompunerea alcoolului deteriorează ADN-ul și împiedică celulele să repare aceste leziuni;
- **Modificări hormonale** – alcoolul poate modifica nivelul de estrogen (crește riscul de cancer de sân la femei) sau insulină;
- **Stresul oxidativ** – indus de către alcool deteriorează ADN-ul și afectează repararea acestuia, favorizează mutațiile celulare;
- **Deficitul de folat și metilarea ADN-ului** - determinat de alcoolul în sine și un stil de viață nesănătos legat de consumul de alcool. Deficitul de folat este asociat cu cancerul colorectal.

NU există un nivel sigur de consum de alcool pentru riscul de cancer!

Consumul de alcool – Între mit și adevăr

MIT „Un pahar pe zi este sănătos.”

ADEVĂR

- Chiar și cantități mici de alcool cresc riscul de cancer;
- Un studiu global condus de Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului (IARC) a arătat că în 2020, peste 740.000 de cazuri noi de cancer au fost asociate consumului de alcool. Studiul indică faptul că nu există o cantitate sigură în ceea ce privește consumul de alcool.

MIT „Numai băuturile tari sunt periculoase.”

ADEVĂR

- Toate tipurile de alcool (bere, vin, lichior) pot cauza cancer, principalul compus cancerigen fiind etanolul;
- Alți compuși conținuți în băuturile alcoolice care afectează sănătatea includ acetaldehida (un metabolit al alcoolului), metanolul, carbamatul de etil, metalele grele (inclusiv cuprul, fierul, manganul, nichelul, staniolul și zincul), care pot fi prezente în băuturile alcoolice produse în comerț, precum și în cele produse în mod informal sau ilegal;
- Consumul de alcool este legat cauzal de peste 200 de afecțiuni ale sănătății, inclusiv boli infecțioase, neoplasme maligne, tulburări mentale și comportamentale, tulburări neurologice, boli cardiovasculare, boli gastrointestinale și accidente.

MIT „Dacă fac sport, pot să beau alcool fără griji.”

ADEVĂR

- Deși activitatea fizică are multiple beneficii pentru sănătate, aceasta nu compensează riscurile asociate consumului de alcool;
- Consumul de alcool este asociat cu un risc crescut de apariție a mai multor tipuri de cancer, indiferent de nivelul de activitate fizică.

Efectele negative ale consumului excesiv de alcool



Depresie
Anxietate
Comportament agresiv
Dependență de alcool
Insomnie
Pierderea memoriei



Accident vascular cerebral
Hipertensiune
Insuficiență cardiacă
Cardiomiopatia alcoolică



Răceli frecvente
Rezistență redusă la
infecții
Risc crescut de
pneumonie



Anemie
Tulburări de coagulare
Deficit de vitamine
Sângerări



Cancer al gâtului și al
cavității bucale
Cancer mamar
Pancreatită



Gastrită
Diaree
Malnutriție



Risc de sindrom alcoolic
fetal care include:
defecte fizice, tulburări
de comportament și de
adaptare



Nevralgii
Parestezii la nivelul
degetelor membrilor
inferioare
Afectarea echilibrului



Diabet de tip II
Afecțiuni hepatice



Accidente rutiere
Dificultăți la îndeplinirea
obligațiilor de serviciu,
școală și acasă



Bărbați: disfuncție erectilă
Femei: Sarcină nedorită
Boli cu transmitere sexuală



Răniri
Violențe
Crime
Probleme juridice

CAMPANIA
NAȚIONALĂ
PREVENȚIA
CONSUMULUI
DE ALCOOL

Mai - Iunie
2025

insp.gov.ro