



COMUNICAT DE PRESĂ

Mai - Iunie 2026

Lansarea Campaniei Naționale de Prevenție a Consumului de Alcool „Fii tu însuți, fără filtre, fără alcool!”

Consumul de alcool reprezintă o amenințare majoră pentru sănătatea publică, determinând anual 2.6 milioane de decese la nivel mondial, fiind implicat în apariția a peste 200 de afecțiuni medicale, inclusiv cancer (sân, colon, laringe, ficat, esofag, faringe, cavitate bucală și rect), tulburări mintale și comportamentale, boli neurologice, boli cardiovasculare, boli gastrointestinale; 7% din populația lumii cu vârsta de 15 ani și peste, trăiește cu afecțiuni legate de consumul de alcool, ceea ce subliniază gravitatea și amploarea acestei probleme¹.

În plus, consumul de alcool este asociat cu accidente rutiere, violență, scăderea performanței școlare și profesionale, precum și cu costuri economice și sociale considerabile pentru sistemul de sănătate și pentru societate în ansamblu. Impactul său nu se limitează la individ, ci afectează familiile, comunitățile și generațiile viitoare, în special atunci când consumul începe la vârste fragede.

Consumul de alcool NU este doar un obicei social ci reprezintă o amenințare reală pentru sănătatea fizică și psihică a populației. Alcoolul este o substanță psihoactivă cu potențial adictiv iar adolescenții și tinerii se află în prima linie a riscului: *adolescenții care consumă alcool înainte de 15 ani au un risc de patru ori mai mare de a deveni dependenți la vârsta adultă*². În acest context, creșterea gradului de conștientizare și informarea corectă rămân instrumente esențiale pentru prevenirea acestor riscuri.

În perioada mai–iunie 2026, va fi lansată Campania Națională de Prevenție a Consumului de Alcool **„Fii tu însuți, fără filtre, fără alcool!”**, coordonată metodologic de Institutul Național de Sănătate Publică. Campania își propune să crească nivelul de conștientizare în rândul adolescenților, părinților și populației generale cu privire la riscurile asociate consumului de alcool, dar și să promoveze alternative sănătoase și responsabilitatea în luarea deciziilor. Mesajele campaniei vor fi transmise printr-un set de materiale informative tipărite și digitale, activități educative și evenimente publice, astfel încât impactul să fie cât mai extins și durabil.

În cadrul campaniei vor fi desfășurate la nivel național: sesiuni educaționale în unități de învățământ; distribuirea de materiale informative pentru adolescenți, părinți și populația generală; campanii media și online; resurse educaționale pentru cadre didactice și părinți; activități locale organizate în colaborare cu direcțiile de sănătate publică.

*Dovezi recente indică faptul că există riscuri pentru sănătate chiar și în cazul persoanelor care consumă cantități mici de alcool*³.

Renunțarea la consumul de alcool poate aduce beneficii semnificative pe termen lung: îmbunătățirea funcțiilor cognitive precum concentrarea, memoria, planificarea, organizarea, autocontrolul și optimizarea timpului de reacție; scăderea tensiunii arteriale la valori normale; menținerea greutății corporale; posibila regenerare a celulelor hepatice afectate; reducerea rezistenței la insulină și normalizarea valorilor glicemiei; scăderea riscului de cancer cu fiecare an de abținere; îmbunătățirea aspectului pielii; calitatea somnului; capacitatea de rezolvare a problemelor; comunicarea și empatia; precum și încrederea și respectul de sine, creșterea interesului pentru activități și hobby-uri anterior neglijate⁴.

Un rol esențial în prevenție îl au părinții, care reprezintă primul și cel mai important model pentru copii. Atitudinea lor față de consumul de alcool, modul în care discută despre acest subiect și comportamentul personal influențează semnificativ alegerile viitoare ale adolescenților. Această campanie de informare încurajează părinții să adopte un



model echilibrat și responsabil, să stabilească reguli clare privind consumul de alcool, să le explice într-un mod adecvat vârstei și să le aplice consecvent.

Prin declararea lunii iunie „**Luna Națională a Conștientizării Consumului de Alcool**”, ne propunem să consolidăm eforturile de informare și prevenție la nivel național, să stimulăm dialogul deschis în familie și în comunitate și să contribuim la reducerea impactului negativ al consumului de alcool asupra sănătății.

Având în vedere că nu există un nivel de consum de alcool considerat sigur pentru sănătate, se recomandă evitarea acestuia, indiferent de vârstă.

Anul acesta continuăm provocarea lansată în campania anului trecut pentru părinți: *alegeți să nu consumați deloc alcool pe parcursul lunii iunie și deveniți astfel un exemplu pentru copiii dumneavoastră!*

În plus, extindem provocarea pentru populația generală prin declararea lunii iunie „**Luna Națională fără consum de alcool**”, o inițiativă dedicată promovării unui stil de viață sănătos și responsabil, prin încurajarea populației de a renunța complet la consumul de alcool pe parcursul acestei perioade.

Această inițiativă reprezintă un pas important în dezvoltarea unei culturi a responsabilității și a protejării generațiilor viitoare.

De asemenea, adolescenții trebuie să beneficieze de o informare corectă, bazată pe dovezi științifice, privind riscurile medicale, psihologice și sociale asociate consumului de alcool la această vârstă. Totodată, este esențial ca aceștia să fie sprijiniți prin programe educaționale, consiliere și intervenții preventive adaptate vârstei, astfel încât să poată dezvolta capacitatea de a lua decizii responsabile și să adopte comportamente sănătoase pe termen lung.

Consumul de alcool la nivel mondial¹

Raportul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) evidențiază că la nivel mondial 400 de milioane de oameni au tulburări legate de consumul de alcool, dintre care 209 milioane (3,7% din populația adultă a lumii) suferă de dependență de alcool.

Se estimează că 474.000 de decese cauzate de boli cardiovasculare au fost atribuite consumului de alcool în anul 2019. 4,4% din cazurile de cancer diagnosticate la nivel global și 401.000 de decese cauzate de cancer au fost atribuite consumului de alcool.

O parte semnificativă a poverii bolilor atribuibile alcoolului provine din vătămări precum accidentele rutiere. În anul 2019, dintr-un total de 298.000 de decese cauzate de accidente rutiere legate de alcool, 156.000 de decese au fost cauzate de consumul de alcool al unei alte persoane.

Tinerii sunt afectați disproporționat de consumul de alcool, cea mai mare proporție (13%) a deceselor atribuite alcoolului în 2019 fiind înregistrată în rândul persoanelor cu vârste între 20 și 39 de ani.

Consumul de alcool la nivel european

Regiunea Europeană a OMS înregistrează cea mai mare rată de consumatori de alcool și cel mai mare consum de alcool din lume; alcoolul cauzează aproape 1 milion de decese anual, contribuind în mod semnificativ la vătămări neintenționate și intenționate.

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 de ani de viață profesională și prin urmare, având impact negativ asupra creșterii economice și productivității⁵.

Aproximativ 17% din cazurile de cancer (sân, colon, laringe, ficat, esofag, faringe, cavitate bucală și rect) sunt cauzate de consumul de alcool. 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 european⁶.

Consumul de alcool în România

În anul 2023, România s-a situat printre țările cu cel mai ridicat nivel al consumului de alcool din Uniunea Europeană, înregistrând o creștere cu aproape 30% în ultimii zece ani, în contrast cu tendința generală de scădere observată în majoritatea statelor membre⁷.

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 anul 2019, a doua cea mai mare rată din UE (35,0 % comparativ cu media UE de 18,5 %), existând o diferență de gen marcantă: 53,1% dintre bărbați vs. 18% dintre femei.

În România, incidența estimată a cazurilor noi de cancer asociate consumului de alcool este de 18 cazuri la 100.000 loc, depășind semnificativ media UE de 12.3 cazuri la 100.000 de locuitori. Există diferențe considerabile între bărbați (29,1 cazuri la 100 000) și femei (8,7 cazuri la 100 000)⁸.

Consumul de alcool în adolescență rămâne o problemă majoră de sănătate publică în România. Conform datelor studiului european ESPAD 2024 privind consumul de alcool în rândul elevilor de 15 ani din România⁹:

- 
- 4 din 10 elevi afirmă că au consumat alcool la vârsta de 13 ani sau mai devreme;
 - 8 din 10 elevi declară că au consumat alcool cel puțin o dată în viață;
 - 1 din 10 elevi au avut intoxicație cu alcool până la vârsta de 13 ani;
 - 7 din 10 elevi consideră că este ușor de obținut o băutură alcoolică.

Acum este momentul să acționăm – fiecare conversație, fiecare exemplu personal și fiecare decizie responsabilă contează. Alăturați-vă campaniei INSP și contribuiți activ la protejarea adolescenților, pentru ca generația de mâine să crească sănătoasă, încrezătoare și liberă de influența alcoolului.

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 Vâlcea în parteneriat cu spitalele din județul Vâlcea și rețeaua de AMC și va include următoarele activități: prezentări, distribuie materiale de campanie electronice.

¹<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

² <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>

³ <https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

⁴ <https://americanaddictioncenters.org/alcohol/quitting-benefits>

⁵ WHO, https://www.who.int/europe/health-topics/alcohol#tab=tab_1

⁶ Empowering public health advocates to navigate alcohol policy challenges alcohol policy playbook, p8

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-5624-45389-76520>

⁷ https://eurohealthobservatory.who.int/docs/librariesprovider3/country-health-profiles/chp2025pdf/2025_translations/soheu-2025-romania-native-language-final-web.pdf?sfvrsn=3dc88157_1

⁸ <https://insp.gov.ro/wp-content/uploads/2024/03/Profil-de-tara-privind-cancerul-2023.pdf>

⁹ <https://www.espad.org/espad-report-2024>