

Què perjudica la nostra salut?



Segur que a Llúcia no se li ocorreria beure's la pintura, perquè sap que li causaria danys greus a l'organisme.

Llavors, per què algunes persones consumeixen substàncies que sabem que provoquen malalties greus, i que fins i tot poden ocasionar la mort?

Les drogues, com la cocaïna o les amfetamines, són substàncies químiques que influeixen en la voluntat de les persones que en consumeixen i fan que es tornen dependents, és a dir, que necessiten prendre aquestes substàncies per a sentir-se bé. El tabac i l'alcohol també són drogues molt nocives per a la nostra salut.

El tabac

El tabac conté nicotina, un component que provoca **addicció**. Per això resulta difícil deixar de fumar.

El tabac també conté altres compostos tòxics, com el quitrà, l'arsènic i l'amoniac, que poden provocar malalties greus, com el càncer.

Altres efectes negatius del tabac són l'envelliment de la pell i el mal alé. A més, fa que les dents es tornen grogues.

L'alcohol

L'alcohol és la droga més consumida al món i també provoca addicció.

Prendre'n grans quantitats en poc de temps produeix intoxicació etílica i fins i tot la mort. A més, la meitat dels accidents de trànsit estan provocats pel consum d'alcohol.

Els efectes perjudicials de l'alcohol són pitjors en els més joves, perquè estan creixent, i quantitats xicotetes els produeixen grans danys al cos.

No obstant això, hui dia el consum de begudes alcohòliques està augmentant entre molts adolescents, que sovint tenen poca consciència de la seua perillositat.



L'abús de les noves tecnologies

La tecnologia, com ara Internet, les xarxes socials, els mòbils, les consoles..., utilitzada amb moderació pot divertir-nos, facilitar les relacions entre les persones i l'accés a la informació. No obstant això, és comú que, per falta d'autocontrol, a l'hora d'usar-les provoqui addicció i es transformi en una dependència.

Invertir-hi massa temps suposa, sovint, aïllar-se de la família i del contacte amb altres persones, disminuir l'activitat física i obsessionar-se a mantindre un contacte continu amb un cercle tancat d'amics.



1. Què significa que una persona s'ha tornat addicta a una substància?

2. Escribe tres raons que donaries a un fumador perquè deixara aquest hàbit.

3. Quins problemes pot generar l'addicció a les tecnologies?

- A. Facilitar l'accés a la informació.
- B. Aïllar-nos d'amics i familiars.
- C. Disminuir l'activitat física.