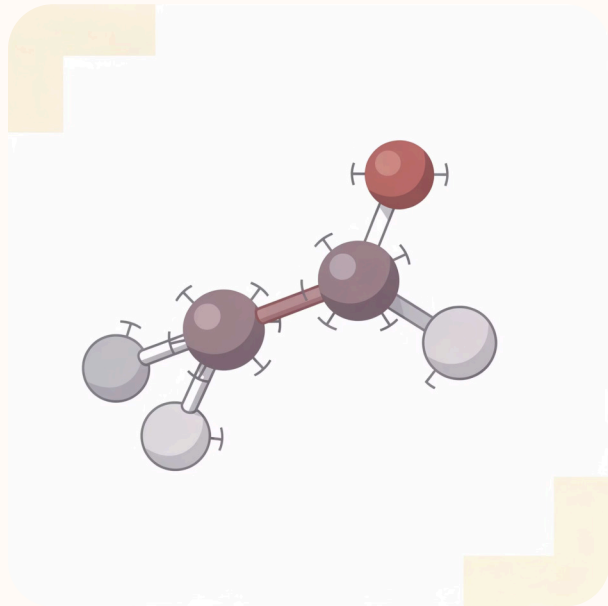


El que diu la ciència sobre l'alcohol

Programa Unplugged - Annex 3



Què és l'alcohol?



El nom químic de l'alcohol que bevem és **alcohol etílic o etanol**. És una substància que actua com a depressor del sistema nerviós central, és a dir, alenteix el funcionament del nostre cervell.

Quan consumim alcohol, afecta directament el nostre funcionament psíquic: les nostres emocions, pensaments i percepcions es veuen modificades pel seu consum.

Com viatja l'alcohol pel nostre cos?

L'alcohol té un viatge fascinant però perillós pel nostre organisme:

01

Entrada al cos

L'alcohol arriba a tots els òrgans del cos a través de la sang després de ser absorbit per l'estómac i l'intestí.

02

Viatge al cervell

Aproximadament un **90% de l'alcohol ingerit arriba al cervell**, on comença a fer els seus efectes.

03

Màxima concentració

De 30 a 60 minuts després de consumir, el nivell d'alcohol en sang arriba a la màxima concentració.

Per què l'alcohol no afecta igual a tothom?

El nivell d'alcohol en sang depèn de diversos factors que fan que cada persona reaccioni de manera diferent:



Quantitat consumida

Quant més alcohol es beu, més alt serà el nivell en sang.



Velocitat d'absorció

La rapidesa amb què l'intestí i l'estómac absorbeixen l'alcohol varia segons si has menjat o no.



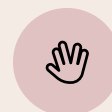
Pes corporal

Les persones amb més pes corporal dilueixen més l'alcohol al seu organisme.



Sexe biològic

Les dones solen tenir menys aigua corporal, per la qual cosa l'alcohol es concentra més.



Velocitat de degradació

Cada persona metabolitza l'alcohol a velocitats diferents segons la seva genètica.

📌 IMPORTANT

Les dues cares de l'alcohol

Els efectes de l'alcohol es manifesten en dues fases molt diferents:

Fase 1: Reacció agradable

Al principi, apareix una reacció **bastant pronunciada però que dura poc de temps**. La persona se sent relaxada, calmada, desinhibida o experimenta sensacions similars de benestar.

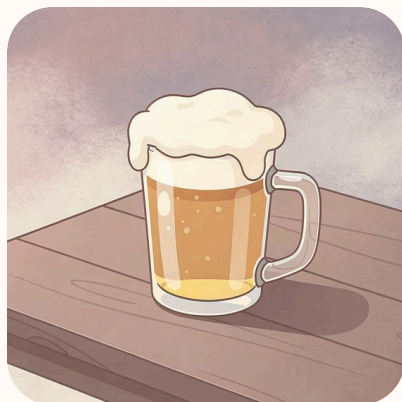
Fase 2: Reacció desagradable

Si es continua bevent, apareix una reacció **desagradable que comença lentament**, de manera no massa pronunciada però duradora. Es viu amb nerviosisme, mal humor o apatia.

📌 **Perill:** Aquest efecte desagradable es pot detenir o pot ser substituït per l'efecte agradable d'un nou consum d'alcohol, la qual cosa implica el risc de beure més quantitat o amb més freqüència.

Totes les begudes alcohòliques són iguals?

Encara que semblin molt diferents, aquestes begudes contenen la mateixa quantitat d'alcohol pur:



Cervesa

250 ml (5%)



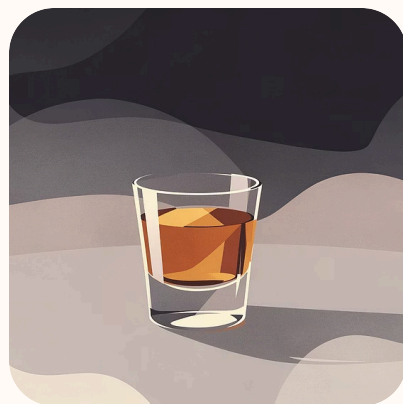
Cubata de rom

250 ml (5,6%)



Còctel

70 ml (18%)



Whisky

25 ml (45%)



Vi

100 ml (12%)

Totes contenen **8-10 grams d'alcohol pur**, el que es coneix com a **una unitat d'alcohol**.

L'alcohol triga molt a eliminar-se

El fetge necessita temps

Per a que es produeixi la degradació d'un **0,1 per mil d'alcohol**, el nostre fetge necessita aproximadament **una hora** (les dones, en general, més temps).

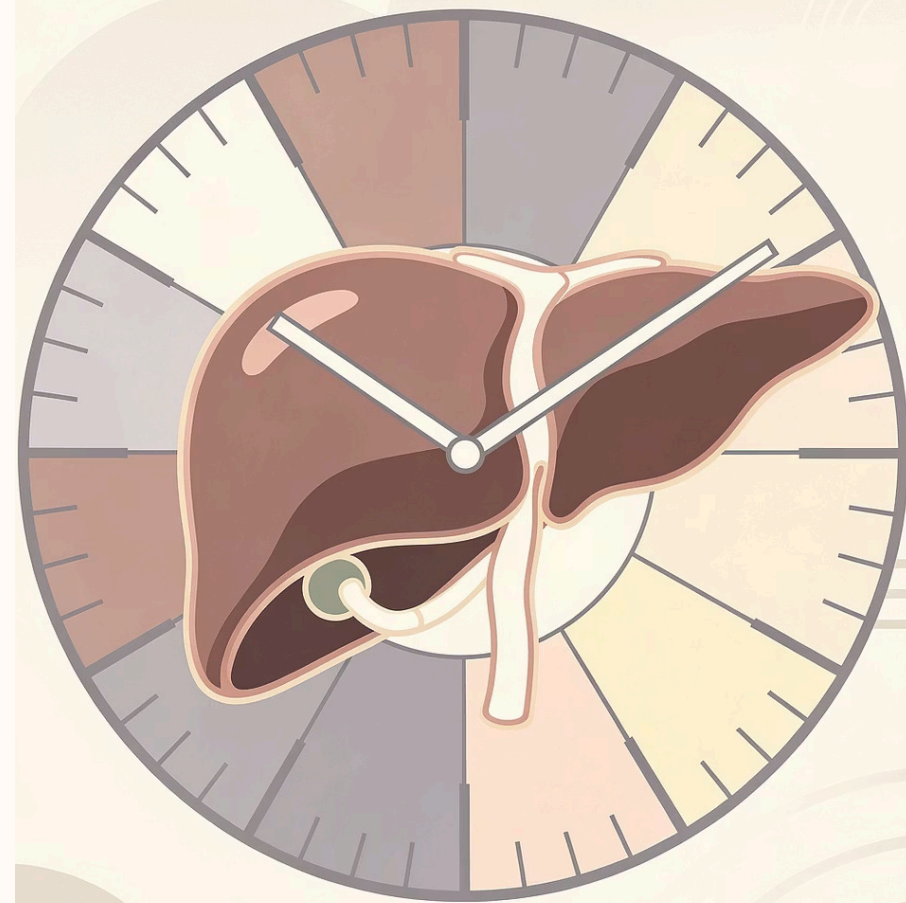
Això significa que després d'una nit amb alcohol, l'endemà encara s'està sota els efectes de l'alcohol, encara que no se senti.

Risc d'addicció

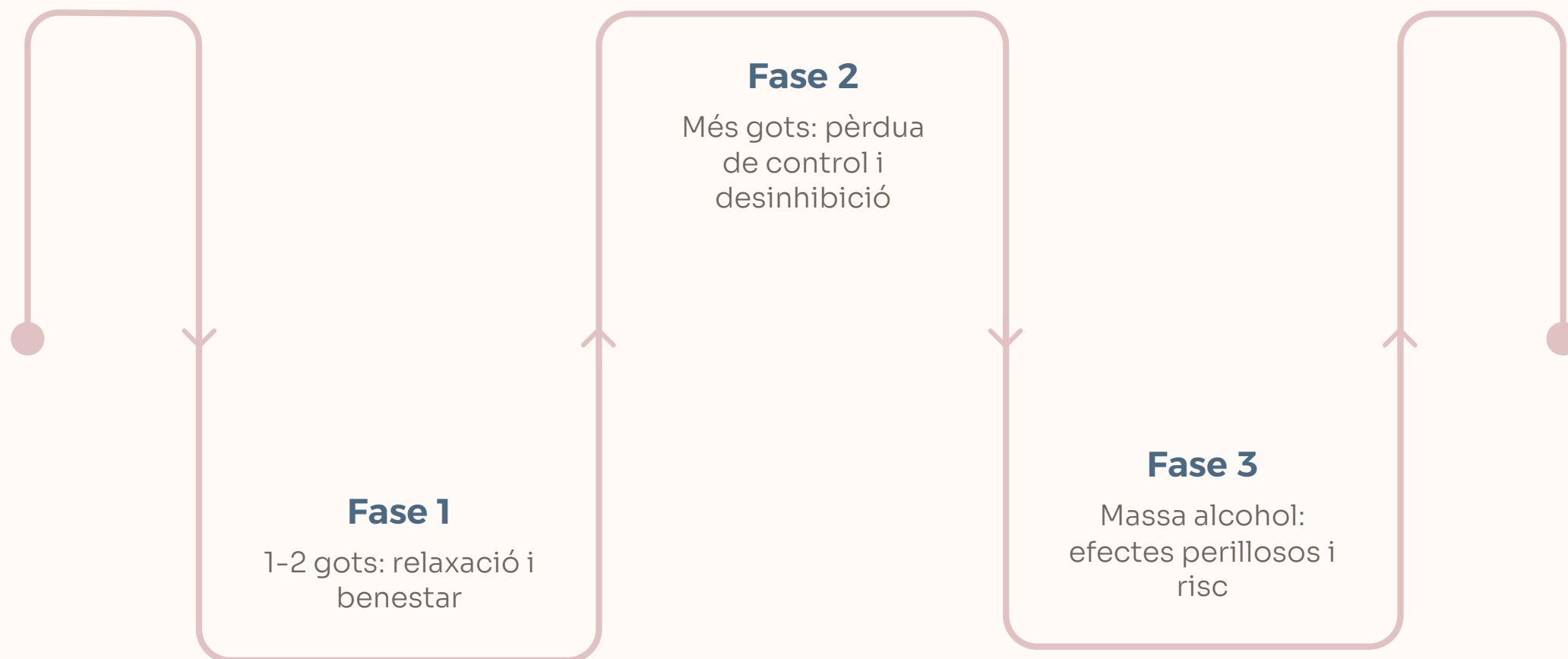
El consum habitual i intens d'alcohol pot donar lloc a una greu addicció física i psíquica.

Perill al volant

Encara que dos gots de vi no siguin perillosos per a la salut d'una persona adulta, podria afectar la capacitat per conduir i ser causa de fortes sancions.

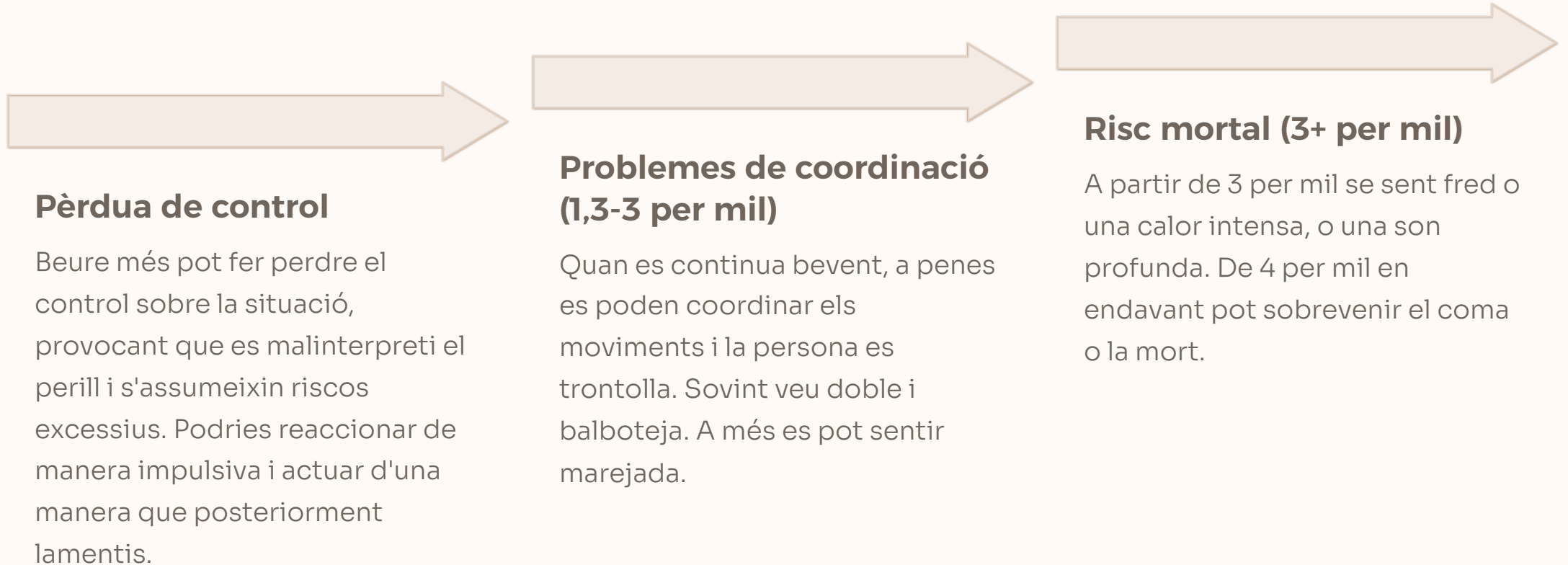


Què passa després del primer o segon got?



Després d'un got o dos d'alcohol, la persona normalment se sent relaxada, animada i amb sensació de benestar. El cor bateja més ràpid i la respiració s'accelera. En molts casos s'experimenta una major socialització i desinhibició en el contacte amb altres persones.

Els perills de continuar bevent





La ressaca: el preu de l'excés

Després de beure massa (la quantitat exacta varia d'una persona a una altra), és habitual que l'endemà es pugui sentir malestar o marejos.



Mal de cap

Dolor intens al cap causat per la deshidratació.



Mal d'estòmac

Nàusees i malestar digestiu.



Falta d'energia

La persona sent que no té forces per fer res.

Recorda: **el teu cos et dóna senyals d'alarma.** És important escoltar-les i prendre decisions responsables.

⚠ RISCOS

Riscos de l'alcohol

Evidència científica sobre els perills del consum



Alcohol i càncer: una relació demostrada

Hi ha evidència científica sobre la relació causal entre el consum d'alcohol i l'increment de risc de patir almenys set tipus de càncer:



Càncer de mama



Càncer colorectal



Càncer d'esòfag



Càncer de laringe



Càncer de fetge



Càncer de boca



Càncer de gola

La relació entre alcohol i càncer està científicament demostrada, independentment de la quantitat consumida.

Accidents i comportaments de risc

La majoria dels accidents són provocats per l'alcohol:

Accidents d'automòbil

Accidents domèstics

Comportament destructiu

Suïcidis

Tots aquests estan relacionats amb un consum excessiu d'alcohol.

La desinhibició fruit de l'abús d'alcohol està en l'origen, en no poques ocasions, de pràctiques sexuals de risc i pot afavorir la manifestació de diverses formes de violència de gènere.

Efectes sobre el cervell i la cognició

Disminució de la concentració i capacitat cognitiva

El consum habitual d'alcohol disminueix la concentració i capacitat cognitiva.

Destrucció de cèl·lules cerebrals

En les persones amb consum intens i regular d'alcohol s'observa la destrucció de les cèl·lules del cervell. Aquests danys són majors quan més alcohol es consumeix diàriament.



❏ Els danys cerebrals causats per l'alcohol poden ser irreversibles.

Tolerància i dependència



Consum inicial



Desenvolupament de tolerància



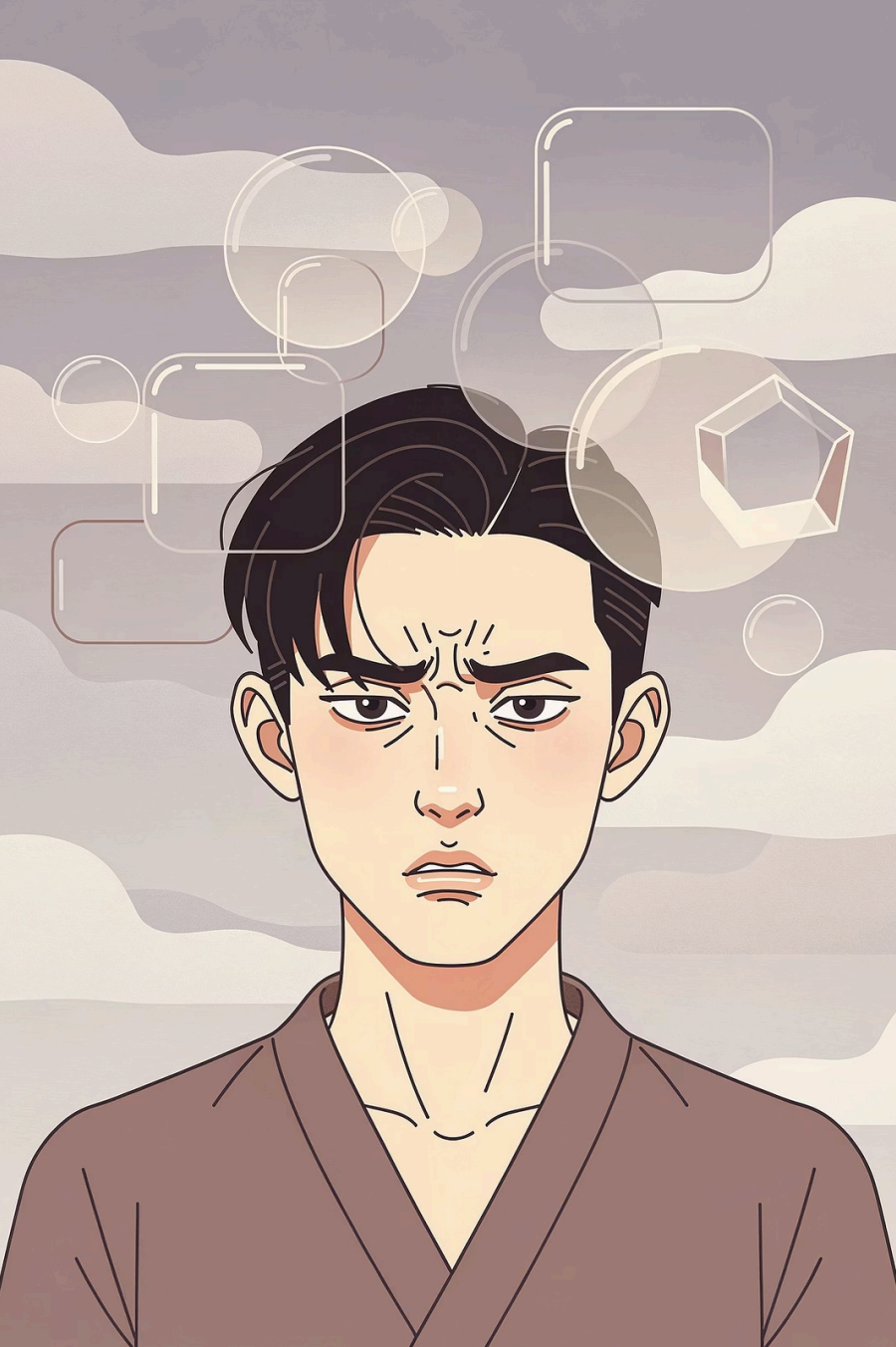
Necessitat de més quantitat



Major dany a l'organisme

Els bevedors habituals desenvolupen tolerància a l'alcohol. Això significa que l'organisme necessita cada vegada més quantitat d'alcohol per a aconseguir el mateix efecte, tot i que, al mateix temps, es veu més afectat per aquesta creixent quantitat d'alcohol (fins i tot encara que no ho mostri).

Més quantitat no significa menys efecte, sinó més dany ocult.



Pèrdua de memòria i blackouts

Estant borratxa, una persona pot dir i fer coses que no recordi l'endemà. Pot ser desconcertant ser l'única persona que no sap què va ocórrer la nit anterior.



Llacunes de memòria



Confusió i desorientació



Vergonya social



Situacions perilloses

Augment de pes i calories buides

L'alcohol pot provocar un augment de pes:



Cervesa

100 quilocalories



Cubates

146 kcal (alcohol més refrescos ensucrats)

❏ Les calories de l'alcohol són 'calories buides' sense valor nutricional.

Danys al cor, fetge i tensió arterial

L'abús d'alcohol danya el cor i el fetge, i afecta la tensió arterial.



Cor

Dany cardíac



Fetge

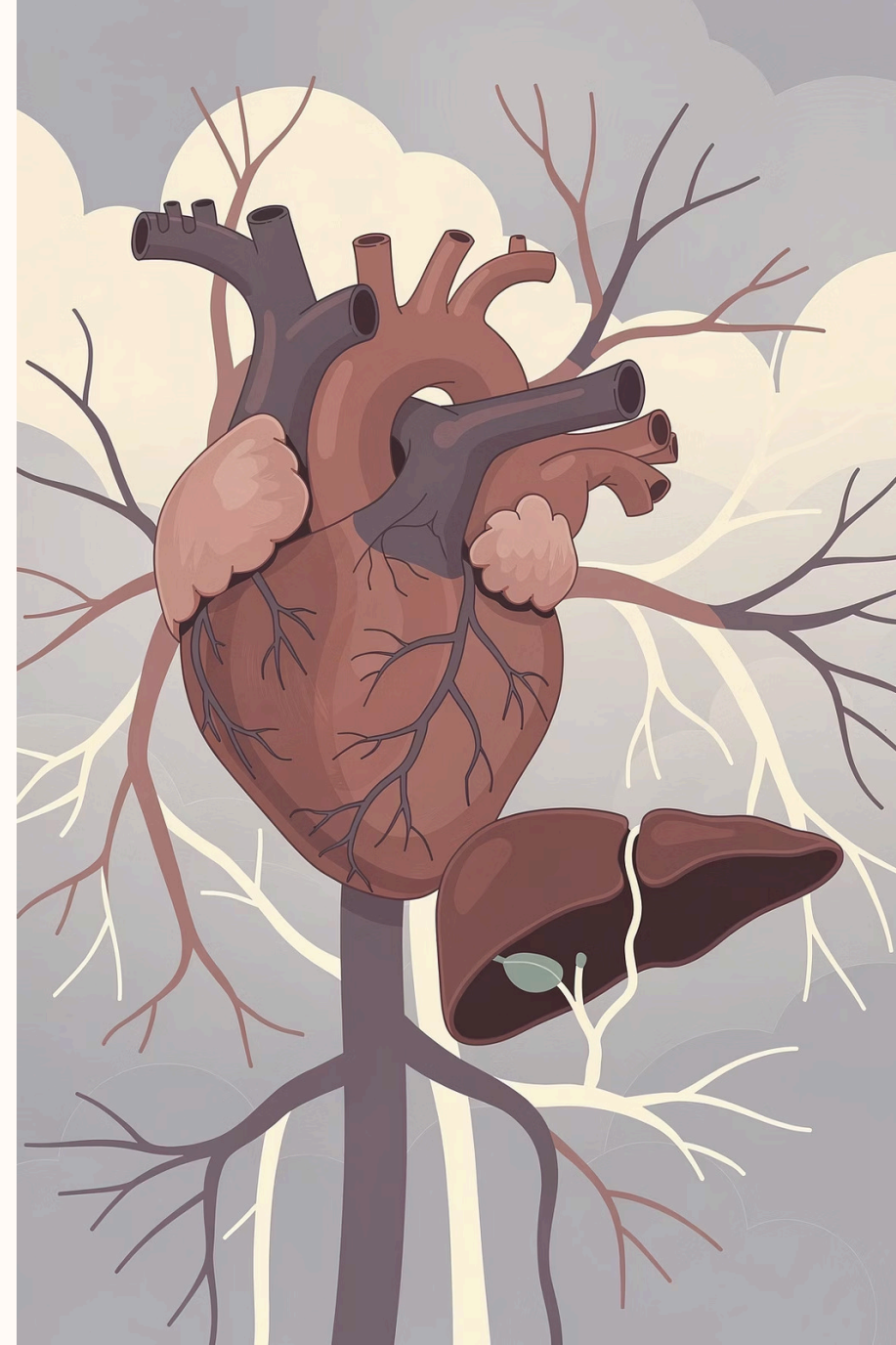
Dany hepàtic



Tensió arterial

Problemes de pressió arterial

- ❑ Els danys al cor i al fetge poden ser permanents i potencialment mortals.

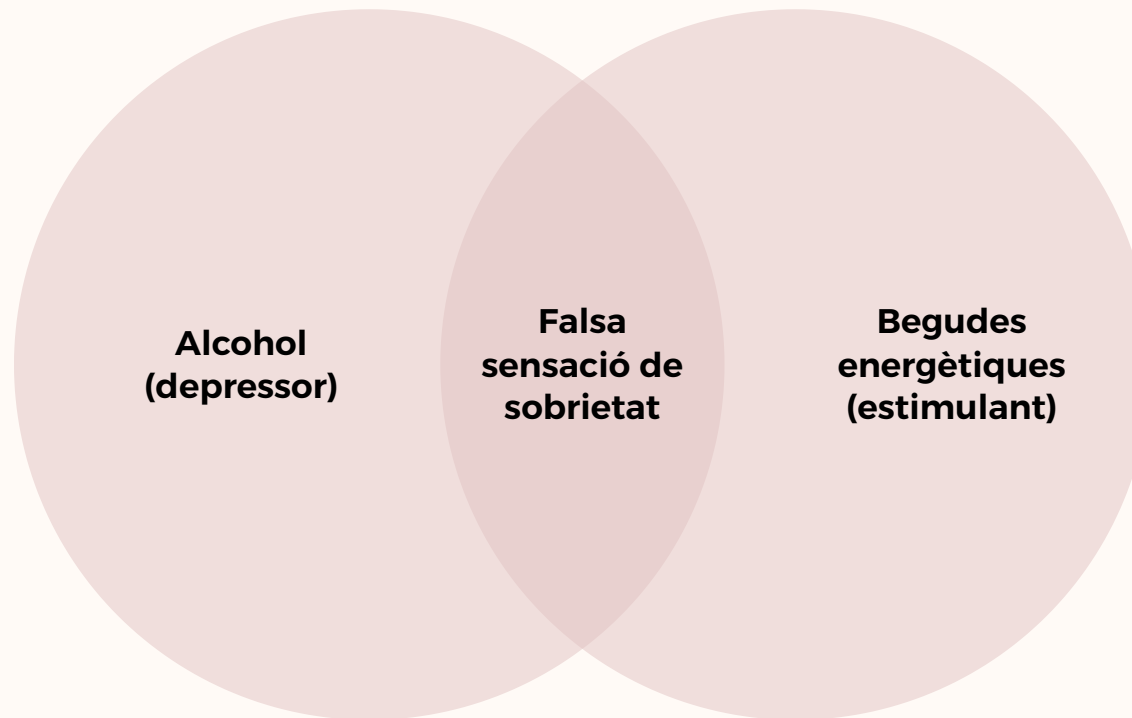


Perill de mesclar substàncies

És molt perillós mesclar el consum d'alcohol amb altres substàncies.

Alcohol i begudes energètiques: una combinació perillosa

La combinació d'alcohol i begudes energètiques provoca la sensació de falsa seguretat. Això és així perquè l'efecte estimulador de les begudes energitzants es contraposa a l'efecte depressor de l'alcohol, la qual cosa redueix la capacitat per percebre quant alcohol s'ha consumit, de manera que augmenta el risc d'una intoxicació alcohòlica i d'accidents.



PERILL: Aquesta combinació impedeix detectar la intoxicació alcohòlica.

Tres grups bàsics d'influència sobre el consum

Què influeix en el consum de qualsevol droga?



Influència psicològica

Vols experimentar una cosa desconeguda o confirmar l'estereotip masculí de control i poder.



Influència social o ambiental

No vols perdre el teu grup, encara que beguin alcohol, o la disponibilitat de certes drogues en els supermercats.



Influència física

Pots córrer més ràpid si prens una pastilla determinada.

☐ Aquests tres factors interactuen i es reforcen mútuament en la decisió de consumir.

Factors de risc i factors de protecció

Què són i com ens afecten?

Factors de risc

Els factors de risc són aquelles circumstàncies o situacions que augmenten la probabilitat que una persona consumeixi drogues o desenvolupi problemes relacionats amb el seu consum.

- Baixa autoestima
- Problemes familiars
- Pressió del grup
- Disponibilitat de substàncies
- Estrés i ansietat



Factors de protecció

Els factors de protecció són aquelles circumstàncies o situacions que redueixen la probabilitat de consum de drogues i promouen el benestar personal.

- Autoestima positiva
- Suport familiar
- Habilitats socials
- Activitats saludables
- Capacitat de dir "no"

☐ Enfortir els factors de protecció és tan important com reduir els factors de risc.

Alcohol: riscos i protecció

	Factors socials	Factors físics	Factors psicològics
Riscos	Soledat	Constitució corporal	Estrés
Factors de protecció	Pertinença	Autocontrol	Autoestima