

Natalia Alfonso | Dietista-Nutricionista (1811)

IES ANDREU ALFARO, PAIPORTA

CAMPANYA CONTRA L'ALCOHOL en l'adolescència



INTRODUCCIÓ

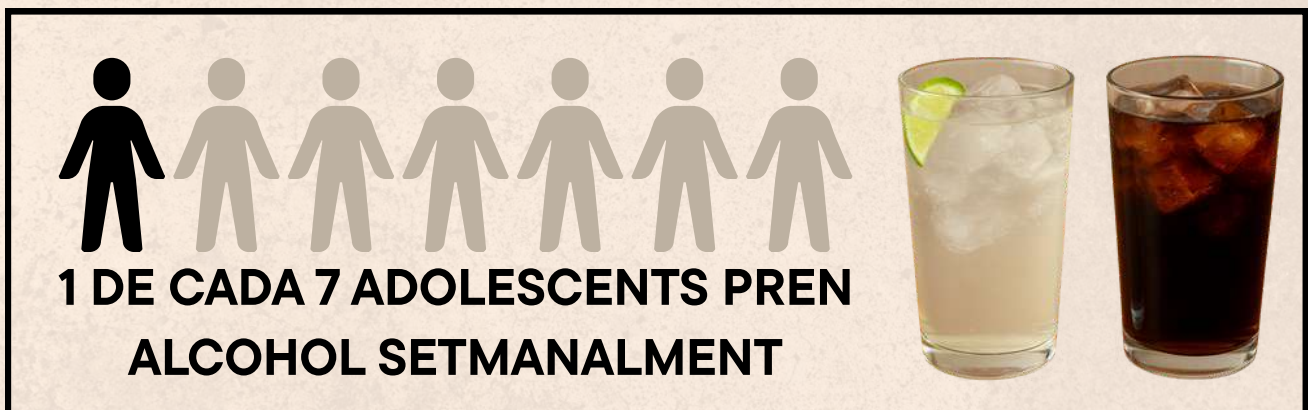
Introducció — Per què parlar d'açò des de la nutrició i la salut?

L'adolescència és una etapa on el cervell i el cos encara estan en ple desenvolupament. I, tot i això, el consum d'alcohol en menors continua sent sorprenentment habitual.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS):

- 1 de cada 3 adolescents menors de 18 anys ha consumit alcohol almenys una vegada al mes.
- En Espanya, 1 de cada 7 adolescents menors de 15 anys pren alcohol setmanalment.
- 25-30% dels menors declara haver tingut episodis de consum intens ("emborratxar-se") almenys una vegada en els últims 30 dies.

L'alcohol és la primera substància psicoactiva amb què es relacionen els menors, molt per damunt d'altres drogues.



Com a nutricionista, és important destacar que el consum d'alcohol afecta directament la **salut metabòlica, la nutrició, la qualitat del descans, el rendiment cognitiu i la regulació hormonal**, àrees especialment sensibles en l'adolescència. No es tracta d'alarmar, sinó de donar informació clara i útil perquè famílies i adolescents tinguin més eines per prendre decisions saludables.



ALCOHOL I ADOLESCÈNCIA

Per què és important retardar l'edat d'inici?

La recerca és molt consistent: **com més prompte es comença a beure, majors són els riscos a curt i llarg termini.**

IMPACTE EN LA SALUT I DESENVOLUPAMENT

Arterioesclerosi

Afavoreix la inflamació de les artèries i l'acumulació de greixos.
Acelera que les artèries es tornen més rígides → més risc cardiovascular.

Pulmons

Disminueix les defenses respiratòries → més infeccions com bronquitis o pneumònia.
Pot alterar la musculatura respiratòria si el consum és habitual.

Diabetis

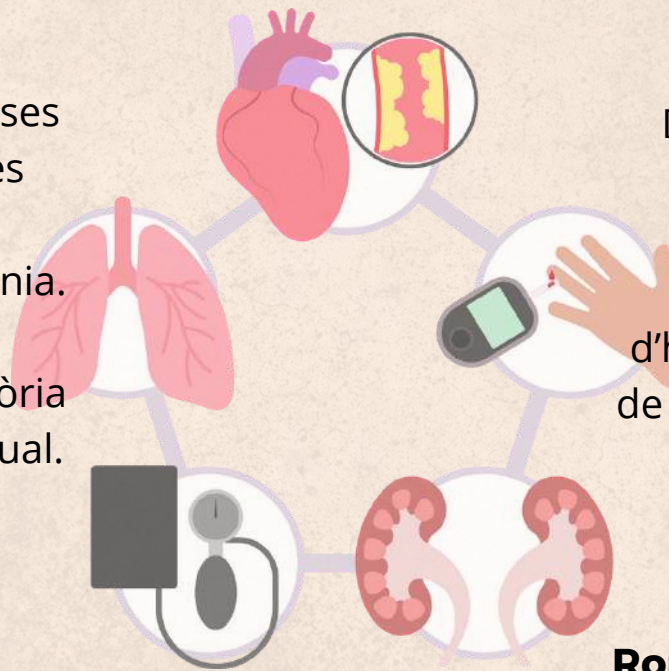
Desajusta la glucosa: pujades i baixades brusques.
Incrementa el risc d'hipoglucèmia (baixada de sucre), especialment si es beu en dejú.

Tensió arterial

L'alcohol alça la tensió fins i tot en xicotetes quantitats.
El consum repetit produeix hipertensió crònica i més risc d'ictus

Ronyons

És deshidratant: fa perdre més aigua i sals minerals.
A llarg termini pot contribuir a dany renal i dificultar la filtració correcta.

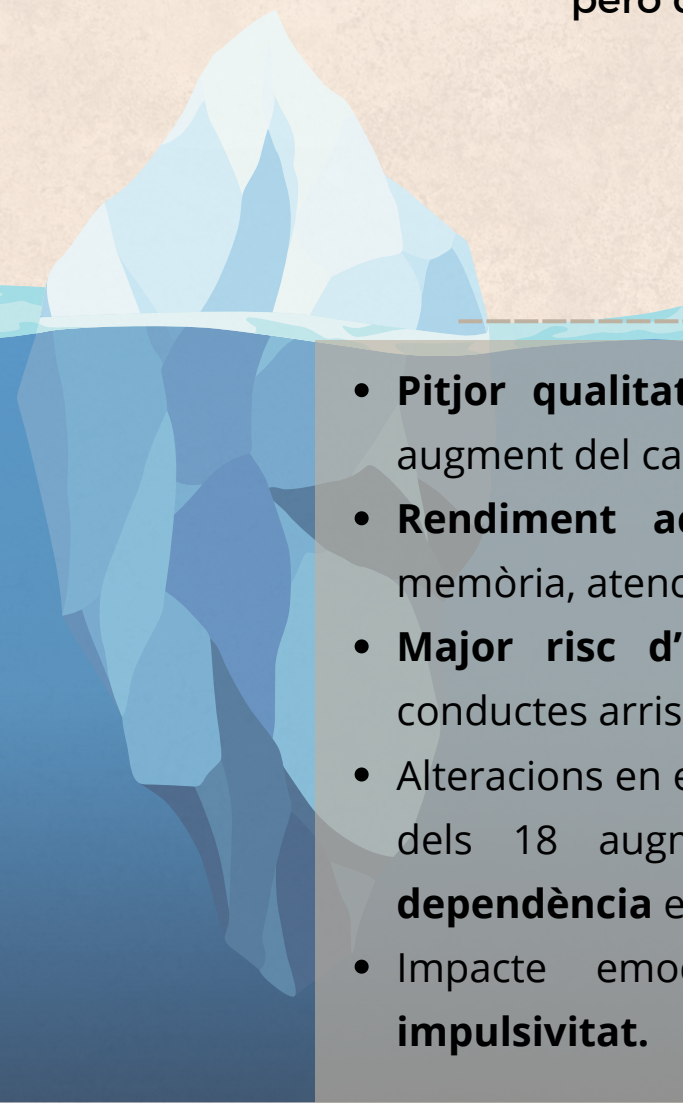


ALCOHOL I ADOLESCÈNCIA

Per què és important retardar l'edat d'inici?

CONSEQÜÈNCIES MÉS ENLLÀ D'ALLÒ "FÍSIC"

Aparentment és un/a adolescent comú,
però que hi ha darrere?

- 
- An illustration of an iceberg floating in water. The tip of the iceberg, which is above the water line, is light blue and jagged. The much larger part of the iceberg, which is submerged, is a darker blue. A horizontal dashed line separates the visible tip from the submerged part.
- **Pitjor qualitat de son**, dificultat per a recuperar-se i augment del cansament crònic.
 - **Rendiment acadèmic més baix**: l'alcohol empitjora memòria, atenció i capacitat de planificació.
 - **Major risc d'accidents**: lesions, caigudes, violència i conductes arriscades.
 - Alteracions en el cervell en desenvolupament: beure abans dels 18 augmenta fins a **4 vegades el risc de dependència** en l'edat adulta.
 - Impacte emocional: **més ansietat, inseguretat i impulsivitat**.

El consum d'alcohol entre adolescents continua sent un dels principals **FACTORS DE RISC** per a la salut:

→
**FÍSICA
EMOCIONAL
SOCIAL**



I TU, PER QUÈ PRENS ALCOHOL?

Quan preguntem açò a un adolescent, la majoria donen **tres motius principals**:

01 PRESSIÓ SOCIAL



Molts adolescents expliquen que “tots ho fan”, “si no beus pareixes raro/a” o “em van insistir”. La necessitat d'encaixar és forta en esta etapa, i l'alcohol es convertix en un “passaport social” encara que ells mateixos no tinguen ganes reals de beure.

02 PER CURIOSITAT

Això es diu percepció social distorsionada: sobreestimen quant beuen els altres, i això fa que pensen que és “normal” començar.

03 “PERQUÈ TOTS HO FAN”

Un percentatge important explica que només volen “provar-ho”, “saber què se sent” o “experimentar”.



I TU, PER QUÈ PRENS ALCOHOL?

PER QUÈ ÉS IMPORTANT QUE LES FAMÍLIES HO TINGUEN PRESENT?

El modelatge familiar pesa molt més que la pressió social

Els adolescents quadrupliquen el risc de començar a beure abans si:

- Veuen consum freqüent a casa.
- Senten que el vi o la cervesa “no són alcohol de veritat”.
- Perceben permissivitat o comentaris del tipus: “Més val que ho faces ací que fora”.

Normalitzar la cervesa o el vi disminueix la percepció de risc

Quan un adolescent veu que:

- El vi “acompanya” totes els menjars,
- La cervesa és la beguda “suau” dels diumenges,
- Els adults utilitzen frases com “em meresc una copa”,

Aprenen de manera automàtica que l'alcohol és una eina per socialitzar, relaxar-se o celebrar.



PRENDRE ALCOHOL TÉ CONSEQÜÈNCIES I L'ENTORN ÉS HOSTIL

Beure alcohol pot fer que **perdes el control sobre tu mateix i les teues decisions**. Quan consumixes alcohol, el teu cervell veu reduïda la capacitat de raonar i avaluar els riscos, cosa que pot portar-te a **situacions perilloses**.



Levante-EMV

<https://www.levante-emv.com> › Sucesos

Pelea discoteca Perellonet | Acusa a un hombre de ...

17 oct 2025 — Un hombre se enfrenta a cuatro años y medio de cárcel por joven que le pidió que dejara de acosar a la novia de su ...

BARALLES

**SUBMISSIÓ
QUÍMICA**



INFORMACION

<https://www.informacion.es> › Sociedad

Qué fue de los pinchazos a mujeres en las discotecas

30 abr 2023 — Los casos de ataques por sumisión química que tanto proliferaron el pasado año parecen haber desaparecido del primer plano de la actualidad.



Cuatro

<https://www.cuatro.com> › Noticias Cuatro › Sociedad

Cuatro jóvenes detenidos por una presunta agresión ...

4 may 2025 — En Valencia, cuatro jóvenes han sido detenidos por una presunta violación grupal a una joven cerca de una discoteca en la zona del Cabañal.

VIOLACIONS

SITUACIONS DE RISC QUE ACOMPANYEN UNA NIT D'ALCOHOL

1. **Agressivitat i baralles:** l'alcohol disminueix les inhibicions i pot augmentar la impulsivitat. Això fa que sigues més propens a discutir, barallar-te o reaccionar de manera violenta en situacions que normalment controlaries.
2. **Riscos sexuals:** beure pot afectar la capacitat de prendre decisions segures. Això inclou tenir relacions sexuals sense protecció, consentiment confús o fins i tot ser víctima o perpetrador de violència sexual.
3. **Pèrdua del control de les decisions:** l'alcohol pot fer que faces coses que normalment no faries, com conduir sota els efectes de l'alcohol, acceptar reptes perillosos o exposar-te a situacions arriscades.

FERRAMENTES A FAMÍLIES

Com previndre/conscienciar des de casa el consum d'alcohol?

Es tracta de ser conscients que:



1. Els adolescents **observen, comparen i imiten**.
2. Els **models familiars són més potents que qualsevol campanya escolar**.
3. Com **més normalitzat siga l'alcohol a casa, més prompte ho provaran ells**.



Per tractar aquest tema a casa sense que siga percebut com un sermó o càstig, és important:

- Establir un **ambient de confiança**.
- **Utilitzar l'empatia** i fer-li saber que tu també vas ser adolescent.
- **Preguntar abans de jutjar**:
 - T'has sentit pressionat de vegades per beure alcohol?
 - Vols que ho parlem? Tal vegada hi ha coses sobre l'alcohol que no saps.
- **Evitar amenaces o frases imperatives**:
 - Si ho fas et quedaràs sense X.
 - Com m'entere que beus alcohol, passarà Y.

DONAR SUPORT I ACOMPANYAMENT EN EL BENESTAR SOCIAL



Molts adolescents tenen menys por a l'alcohol que a quedar-se sols. Açò és clau entendre-ho: darrere de molts consums hi ha una necessitat de pertinença, no de beguda.

1) Per què és tan freqüent aquesta preocupació?

- **Necessitat de formar part del grup:** En l'adolescència, el cervell està especialment orientat a buscar acceptació social. Ser "diferent" pot generar ansietat.
- **Por a perdre amistats:** Temen que dir "no" siga interpretat com ser avorrit, distant o poc sociable.
- **Normes del grup:** Si "tots beuen", la pressió implícita és molt alta, encara que ningú diga res directament.
- **Manca d'habilitats per posar límits:** De vegades no saben com rebutjar sense trencar l'ambient.

2) Què podem transmetre com a adults?

- **Si t'aprecien, no et pressionen.**

"L'amistat de veritat mai et força a fer allò que no vols."

"Els bons amics respecten quan dius no."

- **El teu cercle ha de cuidar-te, no posar-te en risc.**

"Rodeja't de gent que et cuide, no de gent que et pressione."

"Una amistat sana no et fa sentir mal per cuidar-te."

- **Canvia de cercle, no de principis.**

"Si un cercle et menysprea per no beure, canvia de cercle, no de valors."

"La confiança naix del respecte, no de la pressió."