



EL ALCOHOL





Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo y sus posibles consecuencias para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.

CONCEPTOS

que
debemos conocer

DE QUÉ DEPENDE LA NOCIDIDAD DEL ALCOHOL

Muchas personas dicen que es nocivo mezclar diversas bebidas alcohólicas, pero esto NO es verdad, porque el alcohol étílico de ellas es el mismo. Lo que cambia es su concentración. La nocividad depende de la cantidad que llegue a haber en nuestra sangre (alcoholemia) y el tiempo que esté en nuestra sangre.

Los síntomas de intoxicación por alcohol dependen del nivel de alcoholemia. Cuando bebemos alcohol, nuestro sistema digestivo empezará a absorberlo y a aumentar la alcoholemia pero nuestro hígado también empezará a metabolizarlo (destruirlo).

Cada unidad de bebida estándar (UBE) que bebemos aumenta la alcoholemia por término medio 0'20 g/l en hombres y 0'28 g/l en mujeres. El hígado metaboliza el alcohol (lo destruye) a una velocidad de 0'15 g/l cada hora, es decir que cada UBE tarda 1 hora y 20 minutos en metabolizarse.



ALCOHOL: CUANTO MENOS, MEJOR

En los años 80 se apreció que la mortalidad cardiovascular era menor en la población francesa y en otros países mediterráneos donde, curiosamente, las dietas eran ricas en grasas saturadas con foie, queso, mantequilla, huevos o embutido, alimentos que aumentan el colesterol. A esta evidencia se le llamó la "paradoja francesa". En principio, se atribuyó este hecho al beneficioso efecto cardioprotector del **vino tinto**, rico en polifenoles antioxidantes como flavonoides, taninos y, especialmente, el resveratrol. Esto contribuyó a un incremento en las ventas de vino tinto en Estados Unidos.

Sin embargo, esta tesis estaba confundida porque había otros factores que no se tuvieron en cuenta.

Actualmente la menor mortalidad cardiovascular no se atribuye al vino o al alcohol, como principal factor protector de la dieta mediterránea, sino a los ácidos grasos monoinsaturados como el ácido oleico del aceite de oliva virgen y, sobre todo, los polinsaturados, como los omega 3 (aceite linolénico y DHA) presentes en los pescados azules.



El consumo elevado de alcohol está relacionado con diversas enfermedades:

- Hipertensión arterial
- Alteraciones del sueño
- Gastritis
- Agresividad
- Úlcera gastroduodenal
- Depresión
- Cirrosis hepática
- Disfunciones sexuales
- Cardiopatías
- Deterioro cognitivo
- Encefalopatías
- Demencia
- Cáncer
- Psicosis...



TIPOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Básicamente hay dos tipos de bebidas alcohólicas:

- **Las bebidas alcohólicas fermentadas**, que, como su nombre indica, se obtienen tras fermentación de una bebida con azúcares (glucosa). La cantidad de alcohol de estas bebidas, su grado alcohólico, es bajo y no suele superar los 13°.
- **Las bebidas alcohólicas destiladas** se obtienen de las fermentadas, concentrando su grado alcohólico mediante destilación con un alambique. Esto se hace calentando por encima de 70° (temperatura a la que se evapora el alcohol) la bebida fermentada y recogiendo los vapores en otro recipiente. Las bebidas destiladas suelen tener entre 20 y 45°.





UBE día

Para calcular de una forma fácil el alcohol que bebemos se utiliza la unidad de bebida estándar (**UBE**), que son **10 gr de alcohol**. Cada bebida fermentada que tomemos (una cerveza, un vaso de vino o una copa de cava) equivale a una UBE: 10 gr; y cada bebida destilada (un cubalibre, gin-tonic, copa de brandy o whisky) equivale a dos UBE y tiene 20 gr de alcohol. **Si bebemos una copa de whisky y una cerveza habremos tomado 30 gr de alcohol etílico.**

No consumes nada

Probablemente nunca llegarás a tener problemas con el alcohol si no inicias su consumo. Hay muchas bebidas sin alcohol que quitan más la sed y tiene un sabor más agradable.

Consumo prudente

Es gratificante saber disfrutar de un buen vino o una cerveza fresca. Sin embargo, tienes que considerar que su consumo ha de ser limitado. Sabes que hay situaciones en que no debes consumir nada de alcohol si dificultan la realización adecuada de determinadas tareas, por ejemplo, la conducción de vehículos y el manejo de maquinaria, con el consiguiente peligro para uno mismo o para terceros.

Consumo de riesgo

Si mantienes este consumo en el tiempo, te causarás problemas a ti mismo y a tu entorno (familia, amigos, trabajo, etc.).



El mensaje más prudente y el que transmite la Organización Mundial de la Salud, es: **“ALCOHOL, CUANTO MENOS, MEJOR”**.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

- ✓ **No hay un nivel de consumo «correcto».** Estos consejos solo sirven para reducir los riesgos.
- ✓ En contra de algunas informaciones, no hay ninguna razón de salud que justifique el consumo de alcohol. **Todos los niveles de consumo comportan algún riesgo.**
- ✓ Si, a pesar de todo, quieres tomar alcohol, **no tomes >2-3 UBE/ día.** Las personas con problemas de salud, de peso inferior y las mujeres deben reducir el consumo a la mitad.
- ✓ No concentres toda la bebida en un día y **no participes en rondas.**
- ✓ Para reducir el riesgo de dependencia, **no tomes alcohol todos los días.**
- ✓ Cuando tomes alcohol, no realices actividades de riesgo como conducir y **evita llegar a la embriaguez.** La embriaguez aumenta el riesgo de consecuencias negativas sobre la salud y la vida social.
- ✓ Las mujeres deben **evitar el consumo de alcohol durante el embarazo.**
- ✓ El uso de alcohol está contraindicado en muchas otras circunstancias y para ciertas personas:
 - Cuando se padecen ciertas enfermedades psíquicas y físicas.
 - Cuando se toman determinados medicamentos, sobre todo, psicofármacos.
 - Cuando se ha de conducir o manejar maquinaria.
 - Cuando se trabaja en tareas de seguridad o de orden público.
 - Las personas que tienen dificultades para controlar su consumo.
 - Las personas a las que no está permitido consumir alcohol, por ejemplo, los menores.
- ✓ No te quites la sed con bebidas alcohólicas. **El alcohol aumenta la sed.** Bebe primero cualquier refresco o agua. Bebe despacio, a sorbos pequeños, dejando el vaso sobre la mesa entre trago y trago; no lo tengas en la mano.
- ✓ No bebas con el estómago vacío o **acompaña la bebida con algún alimento** no muy salado.

