

## **DECÁLOGO: MITOS Y LEYENDAS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL**

### **1.-El alcohol es beneficioso para la salud: FALSO.**

Si bien se ha demostrado que su consumo moderado es beneficioso para prevenir enfermedades cardiovasculares, esto es cierto en determinadas personas (personas mayores, enfermos del corazón...). Sin embargo el alcohol, se ha relacionado con más de 60 enfermedades como son las hepáticas, la demencia, el cáncer de mama en mujeres, etc... Tanto es así, que 1 de cada 50 personas muere al año en nuestro país por causa directa del consumo de alcohol. De tal forma que la balanza entre el riesgo y el beneficio, está claramente inclinada hacia el riesgo.

### **2.- El alcohol mejora las relaciones sociales y ayuda a crear un ambiente festivo: FALSO.**

En pequeñas cantidades de consumo de alcohol, se pueden producir síntomas de euforia, desinhibición y soltura corporal y verbal. Sin embargo en estas mismas cantidades o con un mínimo incremento se puede provocar disminución del autocontrol y autocrítica, verborrea con dificultad en el lenguaje, agresividad y descoordinación de los movimientos; con las consiguientes consecuencias físicas (lesiones por caídas, accidentes o agresiones) y psico-sociales (ridículo posterior, denuncias, etc).

### **3.-El alcohol es un alimento y si se hace en casa es más sano, como el vino casero, que no tiene “química”. FALSO**

El alcohol produce “calorías vacías” que no son válidas desde el punto de vista energético, por lo tanto no es un alimento y ni mucho menos esencial. Por otra parte, la toxicidad que puedan producir las bebidas alcohólicas, no depende del tratamiento químico que se les haga, sino de la gradación que tengan de alcohol. El alcohol es el verdadero tóxico para el organismo.

### **4.- Si bebo sólo los fines de semana, aunque sea mucho, nunca llegaré a ser alcohólico ni tendré problemas relacionados con el alcohol. FALSO**

En los últimos años, se ha puesto de moda el patrón de ingesta alcohólica de los países nórdicos, o lo que es lo mismo, la “borrachera de fin de semana”. Se ha descrito que estos pacientes acaban teniendo los mismos problemas que los alcohólicos que beben a diario a pesar de que lo hagan sólo en determinados días, pues la cantidad consumida es prácticamente la misma; con mayor incidencia de accidentes de tráfico y agresiones.

### **5.- El alcohol es bueno para la digestión: FALSO.**

El consumo de alcohol con el tiempo puede producir gastritis. Además, el que consume alcohol en exceso puede acabar teniendo inapetencia, por lo que se alimenta inadecuadamente y suele padecer déficits alimentarios graves (especialmente de algunos tipos de vitaminas).

**6.- El alcohol facilita las relaciones con el otro sexo: FALSO.**

En pequeñas dosis puede producir desinhibición y disminución de la autocrítica favoreciendo la realización de actos que de otra forma estarían reprimidos. Sin embargo, si se abusa de él o se llega a la dependencia, podría llegar a producir un efecto contrario como rechazo social, agresiones a la pareja e incluso dificultar profundamente las relaciones sexuales llegando a producir impotencia.

**7.- El alcohol aumenta el rendimiento intelectual, deportivo, laboral, creativo y escolar: FALSO**

Se tiene la creencia de que el alcohol puede producir cierta sensación de bienestar y tranquilidad que mejora el rendimiento. Sin embargo, lo que produce a medio-largo plazo es un deterioro de las funciones intelectuales que en la fase de dependencia, podrían conducir a determinados síntomas de abstinencia (el “mono”) similares a los que aparecen con el consumo de otras drogas. Además, en relación con el deporte, el alcohol reduce la resistencia física, disminuye los reflejos y entorpece la coordinación motora.

**8.-El alcohol no es una droga: FALSO.**

Según la Organización Mundial de la Salud “una **droga** es toda sustancia que, al introducirla en el organismo, produce en el individuo modificaciones en su estado psíquico (percepciones, emociones y conducta). Las drogas adictivas pueden causar dependencia si se consumen repetidamente”. El consumo de alcohol se encuadra perfectamente en esta definición.

**9.- El alcohol afecta a todos por igual: FALSO**

Está descrito que hay unas personas más susceptibles que otras de tener problemas relacionados con el alcohol. Esto depende de factores genéticos, raciales e incluso del género. Por eso hay unas personas que tienen problemas hepáticos mientras que otros son más susceptibles a padecer cáncer en relación con el consumo de alcohol, por ejemplo.

**10.- El alcohol quita la sed mejor que el agua: FALSO.**

El alcohol es diurético, es decir, produce eliminación de líquido corporal y da más sensación de sed.