

INFORMACIÓ SOBRE L'ALCOHOL

1.- Què és l'alcohol? Quins tipus hi ha?

En parlar d'alcohol ens referim generalment a l'etanol o alcohol etílic, ja que és el component fonamental de les begudes alcohòliques. Aquestes són de dos tipus:

- Begudes fermentades: obtingudes per fermentació d'un most abundant en sucres. Parlem de la sidra, cava, vi o cervesa. El seu grau d'alcohol varia entre 5 i 15 graus.
- Begudes destil·lades: s'obté mitjançant un procediment artificial, destil·lant una beguda fermentada i augmentant la seva concentració d'alcohol pur. És el cas de la ginebra, rom, whisky, vodka...El seu grau d'alcohol varia entre 17 i 45 graus.

2.- Quines són les característiques de l'alcohol?

És una droga depressora del Sistema Nerviós Central. No obstant, pot semblar que inicialment els seus efectes són estimulants ja que en petites quantitats els primers símptomes són disminució del nivell d'autocontrol i autocrítica, eufòria i augment de la sociabilitat. També altera la memòria, afecta la visió, la capacitat de reacció i la coordinació motora. Quan es consumeix en grans quantitats, pot arribar-se a l'agressivitat, malestar general, vòmits, pèrdua de consciència i coma etílic.

3.- Quins són els efectes de l'alcohol a curt termini?

El consum d'alcohol causa els següents efectes sobre l'organisme a curt termini: irritació de la mucosa estomacal; trastorns de la visió, dels reflexos, de l'equilibri, del pensament i del llenguatge (a dosis altes); embriaguesa, agitació i risc de mort per aturada respiratòria (intoxicació aguda).

Els efectes del consum d'alcohol sobre el comportament són: desinhibició, sensació d'eufòria inicial passant a una fase de tristesa posterior i disminució de l'habilitat per conduir.

4.- Quins són els efectes de l'alcohol a llarg termini?

El consum d'alcohol causa els següents efectes sobre l'organisme a llarg termini: psicosi (manifestacions de bogeria) i malalties que afecten a l'estòmac, fetge, pàncrees, miocardi.... A més, provoca dependència física, tolerància i síndrome d'abstinència.

Els efectes del consum d'alcohol sobre el comportament són: disminució de les capacitats mentals, del rendiment escolar i laboral, agressivitat, irritabilitat, augment del risc d'accidents.

5.- Què és el coma etílic?

És una sobredosis d'alcohol. La persona queda inconscient, no respon, té risc d'ofegament per vòmits, risc de dany cerebral irreversible i la seva vida perilla.

6.- Quin és el consum de begudes alcohòliques al nostre entorn?

El consum d'alcohol al nostre país ha passat de vi en els àpats i ocasionalment begudes alcohòliques en les festes a un ús continuat en qualsevol moment, en quantitats superiors, el que ha derivat en un augment dels problemes relacionats amb el seu consum.

Entre els joves, en les últimes dècades el consum ha augmentat però adquirint unes característiques determinades: el consum es concentra preferentment en un grup de grans bevedors, disminuint el percentatge de bevedors moderats i augmentant el d'abstemis. El consum principalment té un patró de caps de setmana i desvinculat dels àpats.

7.- Taula de begudes alcohòliques més freqüents:

	Graduació mitjana	CC alcohol pur	Alcoholèmia (calculada per a home de 70 kg)
Got de vi (100 cc)	12º	12 cc	0,20 g/l
Cervesa (1/5)	5º	10 cc	0,16 g/l
Cervesa (1/3)	5º	16,6 cc	0,27 g/l
Aperitiu	17º	12,6 cc	0,19 g/l
Copa de brandy / licor	40º	18 cc	0,29 g/l
Combinat	40º	28 cc	0,46 g/l
Mig whisky	43º	17,2 cc	0,28 g/l
Whisky (sencer)	43º	30,1 cc	0,49 g/l
Copa d'aiguardent	50º	25,5 cc	0,37 g/l

8.- Què és el grau alcohòlic? Hi ha diferències en l'alcohol present en les diferents begudes?

No existeixen diferències en l'alcohol present a les begudes, l'única diferència està en el grau de concentració d'alcohol.

El *grau d'alcohol* o *graduació alcohòlica* d'una beguda està indicada a l'etiqueta i representa la concentració o percentatge (%) d'etanol que conté. Quan diem que un vi té 12 graus alcohòlics, vol dir que en 1 litre d'aquest vi hi ha 120 ml d'alcohol o un 12% d'alcohol.

9.- Què és l'alcoholèmia?

L'alcoholèmia és la presència d'alcohol en sang.

10.- Com es calcula l'alcoholèmia?

Es calcula mitjançant la fórmula de Windmark:

$$TA = A / (P \times K)$$

A= Alcohol begut, avaluat en grams

P= Pes de la persona en quilograms

K= Coeficient de difusió (0,7 per a l'home i 0,6 per a la dona)

Nota: s'ha de tenir en compte que la densitat de l'alcohol és aproximadament 0,8

Càlcul de l'alcohol begut (A): Exemple de càlcul de l'alcohol begut en una mitjana de cervesa (333 cc).

Una mitjana de cervesa de 5º conté 13,3 grams d'alcohol pur ($8 \times 5 = 40$; $0.333 \times 40 = 13,32$)

Càlcul de l'alcoholèmia (TA): Es multiplica el pes de la persona pel coeficient de difusió segons sexe i es divideixen els grams consumits pel resultat de la multiplicació anterior.

Exemple de càlcul de l'alcoholèmia en un home de 70 Kg pel consum d'una mitjana de cervesa (333 cc):

$$70 \text{ Kg} \times 0,7 = 49$$

$13,3 / 49 = 0,27$ grams d'alcohol per litre de sang

Quan es consumeix més d'una beguda alcohòlica, l'alcoholèmia total és la suma de l'alcoholèmia de cada consumició.

11.- Mites i creences de l'alcohol:

1. És un aliment perquè té calories: No ho és, perquè només aporta calories sense valor nutritiu per al creixement i manteniment de la salut. A més, irrita les parets del tub digestiu, esgota les reserves de determinades vitamines i interfereix amb la veritable absorció d'aliments.

2. Obre la gana: No. El que passa és que quan arriba a l'estómac produeix secrecions gàstriques i contraccions a l'estómac, donant sensació similar a la gana. Pot arribar a provocar gastritis (inflamació de l'estómac) i inapetència. Per això els alcohòlics mengen poc, l'alcohol els fa perdre la gana.

3. Dóna força i energia: No, tot i que momentàniament la persona se senti estimulada, l'alcohol disminueix la capacitat de reacció psíquica, redueix l'energia i la força muscular com a conseqüència de la seva acció sobre el Sistema Nerviós Central i el metabolisme del sucre sobre el teixit muscular.

4. Dóna calor i és bo per combatre el fred: No. L'alcohol dilata els vasos sanguinis de la pell i dóna sensació de calor, però realment la temperatura del cos baixa quan la superfície de la pell calenta entra en contacte amb l'ambient més fred que envolta a la persona, pel que realment fa disminuir la temperatura interior.

5. És una beguda saludable, perquè és natural: No. Que una substància sigui natural no implica necessàriament que sigui saludable. Algunes de les substàncies més letals (cianur, curare...) són d'origen natural.

6. Treu la set: No, al contrari. La intoxicació alcohòlica aguda provoca l'augment de la producció d'orina (efecte diurètic), que l'organisme compensa sobreestimulant el "centre de la set". Així, per calmar la set s'acaba bevent més, amb el que s'entra en un cercle viciós.

7. És virilitzador i afrodisíac: No. L'acció de l'alcohol sobre els sistemes nerviós i endocrí interfereix en els centres que regulen la resposta sexual humana, la producció i acció d'algunes hormones sexuals, el que pot afavorir l'aparició d'impotència sexual de la parella, des del punt de vista físic i el d'interacció psicològica.

8. És preventiu dels problemes circulatoris com l'arteriosclerosi (vasodilatador): No. En realitat l'aparició d'hipertensió i infart de miocardi així com accidents vasculars encefàlics és sis vegades major en les persones que abusen de l'alcohol que en qui no ho fa. L'acció sobre la pressió arterial és deguda a l'acció directa de l'alcohol sobre les glàndules suprarrenals, determinant de l'alliberació de cortisona, que augmenta notablement la pressió arterial.

9. Ajuda a guarir el fred i la grip: L'alcohol no és un medicament, per tant científicament no cura cap malaltia, tot el contrari, és un factor de risc per a diversos problemes de salut.

10. És un bon ansiolític (treu l'ansietat) i serveix per relaxar-se davant l'estrès i per afrontar les dificultats socials (timidesa, etc...): No ho és, tot i que realment és un depressor del Sistema Nerviós Central ja que pertany al grup farmacològic dels anestèsics i sedants. Certament, inicialment actua a les zones del cervell que relacionades amb el judici, el raonament, la comprensió i altres funcions intel·lectuals que regulen la consciència humana. Així doncs, al principi la persona es desinhibeix. No obstant, després la conducta passa habitualment a ser inadequada, amb expressions d'eufòria, tristesa o agressivitat. En deprimir altres àrees del sistema nerviós, provoca trastorns del llenguatge i coordinació motora, que no són les condicions idònies per establir relacions socials.