



Alcohol el enemigo en un vaso



Por qué este folleto?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) Europa es el continente en el cual se consume más alcohol: el doble respecto a la media mundial. En los países del este de Europa se registran las tasas más altas de consumo, sobre todo en Moldavia, República Checa, Hungría, Ucrania, Estonia, Rumanía, Eslovenia, Bielorrusia y Croacia. En el viejo continente el alcohol es el tercer factor de riesgo de muertes y de invalidez. Y es asimismo uno de los principales peligros para la salud de los jóvenes. **Cada año mueren dos millones y medio de personas a causa del consumo excesivo de alcohol.** Los motivos? Accidentes automovilísticos, cáncer, enfermedades cardiovasculares y cirrosis hepática.

En este folleto podrás descubrir todos los peligros para la salud que se esconden detrás de un consumo excesivo y continuado de alcohol, sea éste cerveza, vino o cualquier otra bebida más fuerte.



Quiénes somos

La fundación **Insieme Contro il Cancro** es un ente sin fines de lucro, nacida para combatir el cáncer a 360 grados que realiza campañas de comunicación y de educación a la población; actividad de investigación; prevención (como estilo de vida sano y screening o cribado) diagnóstico; y cura, rehabilitación y reinserción social de enfermos oncológicos.

Las bebidas alcohólicas

El alcohol es capaz de inducir
dependencia en modo superior respecto
a otra sustancias más conocidas.



El consumo en Italia

En el 2013 fueron más de 34 millones los italianos que declararon haber consumido al menos una bebida alcohólica en el año. De éstos, 12 millones y 300 mil lo hicieron todos los días y 7 millones presentan conducta de riesgo. Consume alcohol al menos una vez al año el 77% de los hombres y el 51,2% de las mujeres. El 55% bebe vino, el 45% cerveza y el 40% aperitivos alcohólicos, amargos, bebidas de alta graduación o licores. Los sitios donde se bebe más son bar, pub o cervecería (40%), la propia casa o aquella de amigos o parientes (38%), la discoteca (16%) y, por último, el restaurante, pizzería y taberna (7,3%).

La OMS lo incluye entre las drogas por poseer un efecto psicoactivo (tiene la capacidad de modificar el funcionamiento del cerebro) y el consumo prolongado en el tiempo genera dependencia.

Es una verdadera droga legal y, por lo tanto, vendida libremente y consumida en la mayoría de los Estados. Con el paso del tiempo, puede influenciar de modo negativo el estilo de vida de quien la consume, poniendo en riesgo la salud física, psíquica, familiar y social.

Cómo funciona la absorción del alcohol?

El alcohol es asimilado en un 20% por el estómago y el 80% restante por la primera parte del intestino. Si el estómago está vacío, la absorción se producirá más rápidamente. La sustancia pasa luego a la sangre y de allí al hígado, que tiene la función de metabolizarla. El alcohol continúa en circulación difundándose en los otros órganos hasta que termina la digestión enzimática. Cerca del 90% del alcohol ingerido es metabolizado por el hígado y transformado en sustancias de reserva energética, como los triglicéridos; la parte restante es eliminada mediante orina, materia fecal, respiración, leche materna, lagrimas, sudor y transpiración. Una persona que pesa 70 kilogramos puede metabolizar aproximadamente 7 gramos de alcohol.

Beber alcohol está absolutamente desaconsejado en menores de 16 años, porque el organismo no puede "digerirlo" de manera eficaz y se producen fenómenos de intoxicación más rápidamente.

Los efectos negativos

Las secuelas de una sustancia no se limitan al dolor de cabeza o a las náuseas del día siguiente. Duran mucho más! **El alcohol es una sustancia altamente tóxica**

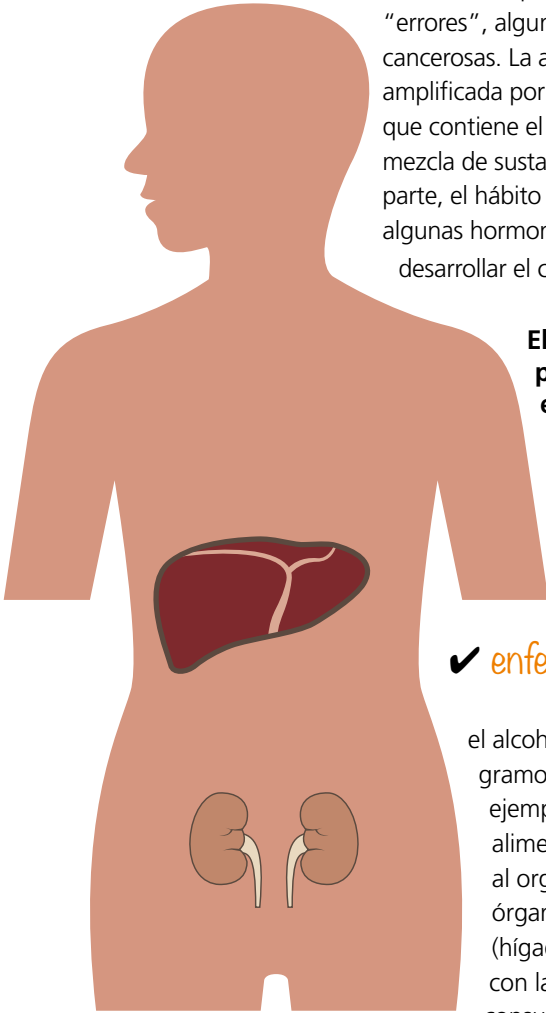
y, sobre todo, potencialmente cancerígena. Numerosos estudios científicos lo indican como un importante factor de riesgo para el tumor al seno, colon recto, páncreas, hígado, ovario, esófago, cabeza y cuello, faringe y laringe. Según los cálculos científicos, 50 gramos de alcohol al día (equivalente a poco más de 3 vasos de bebida alcohólica) determinan un aumento del riesgo de contraer cáncer respecto a quien no bebe:

- de **dos/tres veces** para cavidad oral, faringe y esófago;
- del **40%** para colon-recto;
- del **50%** para el seno.

50 gr
alcohol



El órgano más expuesto a los daños del alcohol es el **hígado**, porque sus células son muy sensibles y por lo tanto vulnerables. Beber demasiado daña tejidos y órganos, y si, durante el proceso de “reparación automática” puesto en marcha por el cuerpo suceden “errores”, algunas células pueden transformarse en cancerosas. La acción tóxica del alcohol, además, puede ser amplificada por otros compuestos dañinos como aquellos que contiene el cigarrillo: por lo tanto el efecto es una mezcla de sustancias muy venenosas potenciada. Por otra parte, el hábito de beber puede aumentar la producción de algunas hormonas, que a su vez inciden sobre el riesgo de desarrollar el cáncer.



El abuso de bebidas alcohólicas puede provocar, así mismo, otras enfermedades como:

- ✓ **cirrosis hepática**
- ✓ **diabetes mellitus**
- ✓ **enfermedades neuropsiquiátricas**
- ✓ **enfermedades neurovasculares**

el alcohol aporta aproximadamente 7 calorías por gramo, pero no es un nutriente como lo son, por ejemplo, las proteínas, carbohidratos o grasas alimenticias. Por lo tanto, su consumo no es útil al organismo. La funcionalidad de los primeros órganos encargados de absorber el alcohol (hígado y riñón) disminuye progresivamente con la edad y con el aumento de las sustancias consumidas. El abuso es dañino para todos pero los jóvenes (menores de 16 años), las mujeres y los ancianos son más vulnerables respecto al hombre adulto. Ello es causado por una disminución en la capacidad del organismo de metabolizar (“digerir”) esta sustancia.

Particularmente grave resulta el consumo durante el embarazo: los riesgos para el feto son altísimos!

El cáncer de hígado

Un cáncer de cada diez es causado por el alcohol.

Entre los distintos tipos de tumores el de **hígado** es uno de los más condicionados por el hábito de beber demasiado. Este órgano, el más grande del cuerpo humano, tiene la función de descartar todas las sustancias nocivas introducidas en el organismo. Por lo tanto, también el alcohol. En el mundo se registra cada año un millón de nuevos casos de cáncer de hígado. Es una enfermedad muy frecuente en Asia y en África pero más rara en los países occidentales donde corresponde al 3-5% del total de los casos de tumores. Es, asimismo, una patología mucho más difundida entre los hombres respecto a las mujeres, porque en ciertas naciones algunos vicios (cigarrillo, alcohol) son sobretodo masculinos. Otros importantes factores de riesgo son **la infección con el virus de la hepatitis B o C** y la **cirrosis**. En algunas zonas geográficas de Asia y de África se encontraron evidencias de la relación positiva entre el cáncer al hígado y el consumo de nitritos y aflatoxinas: sustancias producidas por unos hongos particulares, llamados aspegillus, que crecen en los depósitos de granos.



“Pongo en riesgo la licencia de conducir con un vaso?”

Abusar del alcohol comporta una serie de efectos colaterales que cambian de persona a persona, dependiendo de factores como, por ejemplo, el peso corporal y el metabolismo.

Más allá de eso, existen consecuencias válidas para todos! Esto significa que cualquier persona, con una cierta tasa de alcoholemia en la sangre, presenta síntomas muy precisos, sobre todo a nivel perceptivo. Es este el motivo principal por el cual quien bebe no debe conducir y... **quien conduce no debe beber!** De hecho, según las estadísticas, es suficiente un valor de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre para aumentar de diez veces el riesgo de accidente.

Alcohol en sangre	Efectos objetivos sobre el organismo	Un adulto de 70kg lo alcanza con...
-------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

0,2 g/litro	Dificultad para concentrarse en más de una cosa al mismo tiempo	Un vaso de vino o una latita de cerveza
-------------	---	---



0,5 g/litro	Campo visual lateral reducido, tiempo de reacción más lento, resistencia al encandilamiento más baja, problemas de coordinación. <i>Límite tolerado por la ley</i>	¼ litro de vino
-------------	---	-----------------



0,8 g/litro	Más dificultad para percibir las distancias, disminuye la atención, las luces rojas encandilan fácilmente.	4 vasos de bitter o amargo, 1 litro de cerveza
-------------	--	---



1,0 g/litro	Campo visual lateral limitado, baja percepción de las distancias y de la velocidad de los objetos	3 vasos pequeños de vodka
-------------	---	---------------------------



1,5 g/litro	Subestimación del peligro, movimientos descoordinados, reacciones muy lentas. <i>Graves sanciones penales</i>	3 cócteles
-------------	--	------------



Los 8 consejos sobre el alcohol

- 1 Es muy fácil superar, sin darse cuenta, el límite entre sobriedad y embriaguez
- 2 No subestimar las señales de alarma de la dependencia
- 3 A igual cantidad es mejor elegir las bebidas con menor graduación alcohólica (vino o cerveza) y evitar las aquellas de elevada graduación
- 4 No beber en ayunas o lejos de las comidas
- 5 Evitar de mezclar entre diferentes tipos de bebidas alcohólicas
- 6 Cuidado con las interacciones con los medicamentos
- 7 Absoluta abstinencia en caso de patologías manifiestas o sobrepeso
- 8 Recordar que las bebidas alcohólicas contribuyen a engordar y a grassare

✓ Palabra clave: moderación

La dosis diaria de alcohol que se puede beber no debe superar los **20-40 gramos** para los hombres y los **10-20 gramos** para las mujeres. Por lo tanto, cuidado con las "grandes bebidas" del fin de semana, muy peligrosas para la salud. Un vaso de vino (125 ml), una lata de cerveza (330 ml) o un vaso pequeño (tipo vodka) de bebida de alta graduación alcohólica (40 ml) contienen la misma cantidad de alcohol, aproximadamente 12 gramos.



Pero no hay vaso que por bien no venga... ✓

Beber un vaso de vino tinto, además de aportar algunos preciosos elementos nutritivos, puede aumentar el colesterol "bueno" (o HDL) presente en la sangre. También contiene valiosas sustancias antioxidantes que pueden prevenir el envejecimiento celular y mejorar la funcionalidad de vasos y arterias. Pero es importante estar atentos a la cantidad justa. Si se excede, se corre el riesgo de que los beneficios se transformen en daño. Para determinar el límite permitido se puede calcular la unidad equivalente a un vaso de vino o una jarra de cerveza. La cantidad consentida no debería superar las 14 unidades semanales para el hombre (por ejemplo 2 vasos al día de vino) y 7 para la mujer (1 vaso al día).

Las 4 creencias de desenmascarar sobre el alcohol

✓ Favorece el sueño?



FALSO

Para muchos, uno o más drink bebidos por la noche representaría un remedio eficaz para relajarse y caer en un sueño profundo, pero esta es sólo una consecuencia momentánea. Quedarse dormido antes y dormir más profundamente al inicio de la noche conduce de hecho a trastornos en el sueño, que fundamentalmente nos hace sentir más cansados cuando nos despertamos. Una pequeña cantidad de alcohol es suficiente para influenciar negativamente el sueño. Una copa luego de la cena a menudo conduce a roncar y a otras dificultades respiratorias.

✓ Es aliado del erotismo?



FALSO

Muchos jóvenes creen erróneamente que las bebidas alcohólicas sean el "combustible" ideal para una noche de pasión. En cambio, está demostrado científicamente que causan impotencia y pérdida de la libido. Para las mujeres el estado de embriaguez puede aumentar el riesgo de mantener relaciones no protegidas, con peligro de contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. Beber demasiado perjudica también la sexualidad en el hombre, porque disminuye la calidad de los espermatozoides.

✓ Calienta el cuerpo?



FALSO

Es una opinión difundida que el alcohol calienta. Da una sensación de calor, pero ésta es solamente temporánea. El alcohol es un vasodilatador periférico y aumenta la cantidad de sangre que circula debajo de la piel. A causa de este proceso el calor interno del cuerpo viene disperso hacia el externo. Cuando ese efecto se desvanece, si se bebió mucho y la temperatura del ambiente es baja, se sienten intensos e imprevistos escalofríos.

✓ El café disminuye sus efectos?



FALSO

El cuerpo elimina el alcohol en pequeñas fases, con tiempos y modos que no son influenciados por la cafeína. Una taza de café contribuye a mantener a la persona borracha un poco más despierta, pero no a eliminar el alcohol en la circulación! Ninguna estrategia permite disminuir realmente su concentración en sangre.

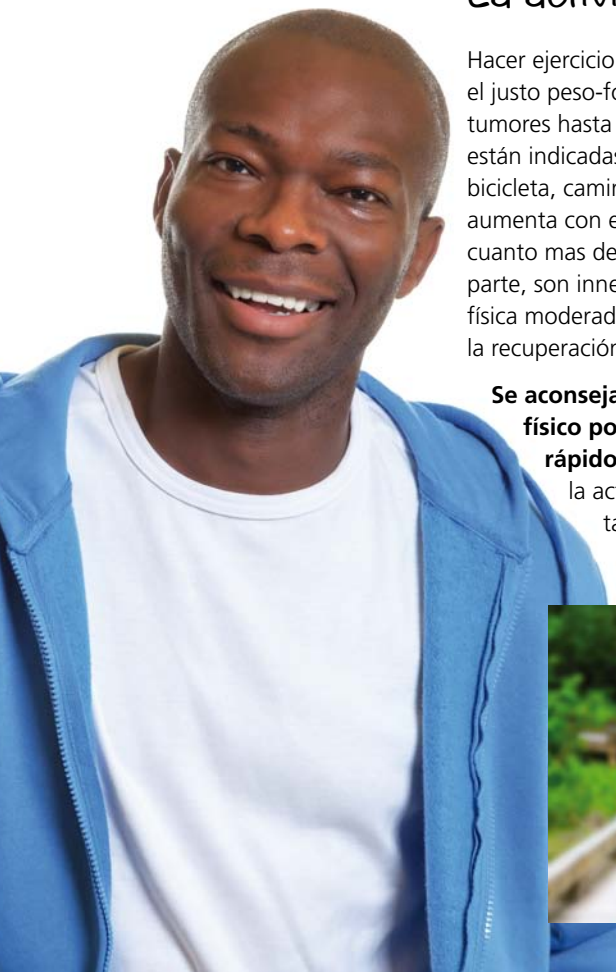
Contra el cáncer sirve también....

Reducir drásticamente el consumo de alcohol, hasta casi eliminarlo, disminuye de modo considerable el riesgo de contraer el cáncer. Pero esto podría no ser suficiente. Un estilo de vida sano incluye también....

La actividad física

Hacer ejercicio físico regularmente ayuda a mantener el justo peso-forma y reduce la posibilidad de sufrir tumores hasta en un 20-40%. Algunas actividades están indicadas para todos: gimnasia, natación, bicicleta, caminata a paso sostenido. El efecto protector aumenta con el incremento de actividad física. Así, cuanto mas deporte se practica y mejor es! Por otra parte, son innegables los beneficios de una actividad física moderada en el humor, en el físico y en promover la recuperación incluso luego de la enfermedad.

Se aconsejan al menos 30 minutos de ejercicio físico por día, por ejemplo caminata a paso rápido o un paseo en bicicleta. Para ser eficaz la actividad física debería tener una intensidad tal de producir una leve sudoración y la aceleración del ritmo cardíaco.



Decirle no al cigarrillo

El tabaco es uno de los elementos más peligrosos para la salud: quien fuma se arriesga a desarrollar más de 50 graves enfermedades, entre ellas el cáncer. **Las sustancias cancerígenas contenidas en los cigarrillos son responsables de 9 casos de cáncer de pulmón sobre un total de 10!** Si fumas, es importante que lo dejes lo antes posible: cada semana que pasa con el cigarrillo en la boca equivale a un día de vida perdido. El consumo de cigarrillos en el mundo se duplicó desde los años '60 hasta hoy. Pero en las últimas dos décadas el hábito de fumar disminuyó mucho en los países occidentales, mientras que en las áreas en vías de desarrollo aumentó del 3.4% cada año.

Cuidado también con el tabaquismo pasivo que, a la par del fumador activo, introduce más de 4.000 sustancias químicas en forma de partículas de gas. Es probablemente la forma más peligrosa, porque contiene una concentración mayor de productos tóxicos. La pareja de un fumador tiene entre 20 y 30 % más posibilidad de enfermarse de tumor de pulmón.



- El alcohol está clasificado entre las drogas porque posee un efecto psicoactivo (tiene la capacidad de modificar el funcionamiento del cerebro) y el consumo prolongado en el tiempo genera fuerte dependencia. A diferencia de lo que se cree, no es un nutriente
 - Es una sustancia altamente tóxica y, sobretodo, potencialmente carcinógena. Numerosos estudios científicos lo indican como un importante factor de riesgo para el tumor al seno, colon recto, páncreas, hígado, ovario, esófago, cabeza y cuello, faringe y laringe. Poco más de 3 vasos de bebida alcohólica al día determinan un aumento significativo de la probabilidad de contraer cáncer
 - Beber alcohol es absolutamente desaconsejado en menores de 16 años, porque el organismo no puede “digerirlo” de manera eficaz y se producen fenómenos de intoxicación más rápidamente. La prohibición vale también para las mujeres embarazadas
 - En cambio, es posible obtener beneficios a partir del vino tinto, que contiene preciosos antioxidantes. Es fundamental no exagerar, limitándose, al máximo, a un vaso por comida