




L'ALCOHOL



UNIÓ DE MÚTUES

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267





Unió de Mútues aposta per la promoció i la protecció de la salut i ha implantat un model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

El Pla de salut cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins el model d'empresa saludable.

L'objectiu d'Unió de Mútues és identificar els factors de risc i les seves possibles conseqüències i, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.

CONCEPTES

que
hem de conèixer

DE QUÈ DEPÈN LA NOCIVITAT DE L'ALCOHOL

Moltes persones diuen que és nociu barrejar diverses begudes alcohòliques, però això NO és veritat, perquè l'alcohol etílic d'aquestes és el mateix. El que canvia és la seva concentració. La nocivitat depèn de la quantitat que arribi a haver-hi en la nostra sang (alcoholèmia) i el temps que estigui en la nostra sang.

Els símptomes d'intoxicació per alcohol depenen del nivell d'alcoholèmia. Quan bevem alcohol, el nostre sistema digestiu comença a absorbir-lo i a augmentar l'alcoholèmia però el nostre fetge també comença a metabolitzar-lo (destruir-lo).

Cada unitat de beguda estàndard (UBE) que bevem augmenta l'alcoholèmia de mitjana 0,20 g/l en homes i 0,28 g/l en dones. El fetge metabolitza l'alcohol (el destrueix) a una velocitat de 0,15 g/l cada hora, és a dir, que cada UBE triga 1 hora i 20 minuts a metabolitzar-se.



ALCOHOL: QUANT MENYS, MILLOR

En els anys 80 es va apreciar que la mortalitat cardiovascular era menor a la població francesa, i en altres països mediterranis, on curiosament les dietes eren riques en greixos saturats amb foie, formatge, mantega, ous o embotit, aliments que augmentaven el colesterol. A aquesta evidència se li va cridar la "paradoxa francesa". En principi, es va atribuir aquest fet al beneficiós efecte cardioprotector del **vi negre**, ric en polifenols antioxidants com flavonoides, tanins i especialment el resveratrol. Això va contribuir a un increment en les vendes de vi negre als Estats Units.

No obstant això, aquesta tesi estava confosa per altres factors que no es van tenir en compte.

Actualment no s'atribueix al vi o a l'alcohol, com a principal factor protector de la dieta mediterrània, sinó als àcids grassos monoinsaturats com l'àcid oleic de l'oli d'oliva verge i sobretot els polinsaturats com el dels omega 3 (oli linolènic i DHA) presents en els peixos blaus.

CONCEPTES QUE HEM DE CONÈIXER

Pocs minuts després d'haver begut, poden aparèixer una sèrie de **factors** que influeixen en els **efectes** que pot tenir l'alcohol, la manifestació dels quals varia segons la quantitat ingerida i les característiques de cada persona. Per ordre d'aparició en el temps i en relació amb la concentració d'alcohol en l'organisme, aquests factors serien els següents:



- La **quantitat** d'alcohol que es begui.
- La **rapidesa** de la ingesta (com més alcohol en menys temps, més intoxicació, perquè no donem temps a metabolitzar-lo).
- El **pes, el sexe i el greix de la persona**. És major en dones (per tenir menys pes i una constitució una mica més grassa).
- **Beure en dejú**, amb l'estómac buit o sense aportació simultània de menjar (sobretot greixos, que alenteixen l'absorció).
- Beure **begudes gasoses** afavoreix l'absorció més ràpida de l'alcohol.
- **Tolerància** a l'alcohol (en els bevedors crònics d'alcohol no es manifesten els símptomes clínics d'intoxicació fins a nivells d'alcohol elevats, tot i que l'alcohol els produeix el mateix dany orgànic i cerebral).
- L'**estat de salut** i combinació amb fàrmacs.

L'alcohol és, juntament amb el tabac, una de les dues drogues "legals" que més problemes de salut ocasiona a la població espanyola entre 15 i 65 anys.



El consum elevat d'alcohol està relacionat amb diverses malalties:

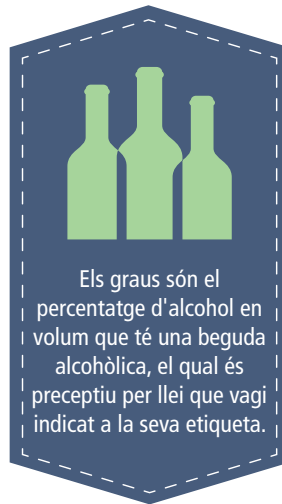
- Hipertensió arterial
- Alteracions del son
- Gastritis
- Agressivitat
- Úlcera gastroduodenal
- Depressió
- Cirrosi hepàtica
- Disfuncions sexuals
- Cardiopaties
- Deteriorament cognitiu
- Encefalopaties
- Demència
- Càncer
- Psicosi...



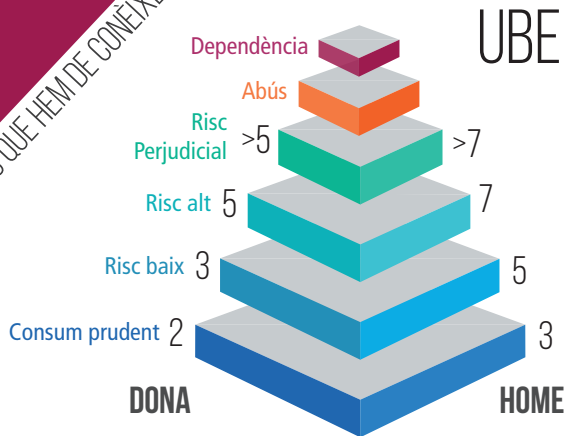
TIPUS DE BEGUES ALCOHÒLIQUES

Bàsicament hi ha dos tipus de begudes alcohòliques:

- **Les begudes alcohòliques fermentades**, les quals, com el seu nom indica, s'obtenen després de la fermentació d'una beguda amb sucres (glucosa). La quantitat d'alcohol d'aquestes begudes, el seu grau alcohòlic, és baix i no sol superar els 13°.
- **Les begudes alcohòliques destil·lades** s'obtenen de les fermentades i concentren el seu grau alcohòlic mitjançant destil·lació amb un alambí. Això es fa escalfant per sobre de 70 ° (temperatura a la qual s'evapora l'alcohol) la beguda fermentada i recollint els vapors en un altre recipient. Les begudes destil·lades solen tenir entre 20 i 45°.



Els graus són el percentatge d'alcohol en volum que té una beguda alcohòlica, el qual és preceptiu per llei que vagi indicat a la seva etiqueta.



UBE dia

Per calcular d'una manera fàcil l'alcohol que bevem es fa servir la unitat de beguda estàndard (UBE), que són **10 g d'alcohol**. Cada beguda fermentada que prenguem (una cervesa, un got de vi o una copa de cava) equival a una UBE: 10 g; i cada beguda destil·lada (1 cubalibre, gintònic, copa de brandi o whisky) equival a dos UBE i té 20 g d'alcohol. **Si bevem una copa de whisky i una cervesa hem pres 30 g d'alcohol etílic.**

No en consumeixes gens

Probablement mai arribis a tenir problemes amb l'alcohol si no n'incipis el consum. Hi ha moltes begudes sense alcohol que treuen més la set i tenen un sabor més agradable.

Consum prudent

És gratificant saber gaudir d'un vi bo o una cervesa fresca. No obstant això, has de considerar que el seu consum ha de ser limitat. Saps que hi ha situacions en què no has de consumir gens d'alcohol si dificulten la realització adequada de determinades tasques, per exemple, la conducció de vehicles i el maneig de maquinària, amb el perill consegüent per a un mateix o per a tercers.

Consum de risc

Si mantens aquest consum en el temps, et causaràs problemes a tu mateix i al teu entorn (família, amics, treball, etc.).



El missatge més prudent i el que transmet l'Organització Mundial de la Salut, és: "ALCOHOL, COM MENYS, MILLOR".



ALGUNES RECOMANACIONS

- ✓ **No hi ha un nivell de consum «correcte».** Aquests consells només serveixen per reduir-ne els riscos.
- ✓ En contra d'algunes informacions, no hi ha cap raó de salut que justifiqui el consum d'alcohol. **Tots els nivells de consum comporten algun risc.**
- ✓ Si, malgrat tot, vols prendre alcohol, **no prenguis >2-3 UBE/dia.** Les persones amb problemes de salut, de pes inferior i les dones han de reduir el consum a la meitat.
- ✓ No concentris tota la beguda en un dia i **no participis en rondes.**
- ✓ Per reduir el risc de dependència, **no prenguis alcohol cada dia.**
- ✓ Quan prenguis alcohol, no facis activitats de risc com conduir i **evita arribar a l'embriaguesa.** L'embriaguesa augmenta el risc de conseqüències negatives sobre la salut i la vida social.
- ✓ Les dones han d'**evitar el consum d'alcohol durant l'embaràs.**
- ✓ L'ús d'alcohol està contraindicat en moltes altres circumstàncies i per a certes persones
 - Quan es pateixen certes malalties psíquiques i físiques.
 - Quan es prenen determinats medicaments, sobretot, psicofàrmacs.
 - Quan s'ha de conduir o manejar maquinària.
 - Quan es treballa en tasques de seguretat o d'ordre públic.
 - Les persones que tenen dificultats per controlar el seu consum.
 - Les persones a les quals no està permès consumir alcohol, per exemple, els menors.
- ✓ No et trenguis la set amb begudes alcohòliques. **L'alcohol augmenta la set.** Beu primer qualsevol refresc o aigua. Beu a poc a poc, a glops petits, i deixa el got sobre la taula entre glop i glop; no el tinguis a la mà.
- ✓ No beguis amb l'estómac buit o **acompanya la beguda amb algun aliment** no gaire salat.

Unió de Mútues, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb allò establert en la legislació vigent, i presta els seus serveis a les empreses associades, als treballadors per compte propi adherits i als treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès. Una prova d'això són els fets assolits en el camí d'Unió de Mútues cap a l'excel·lència.

informació
www.uniodemutues.net



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedeix-hi des del mòbil

