



L'ALCOHOL




UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE





Unión de Mutuas 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'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc i les seues possibles conseqüències i, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.

CONCEPTES

que
hem de conèixer

DE QUÈ DEPÉN 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 seua concentració. La nocivitat depén de la quantitat que arribe a haver-hi en la nostra sang (alcoholèmia) i el temps que estiga 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 tarda 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 anomenar 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 tindre 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.



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

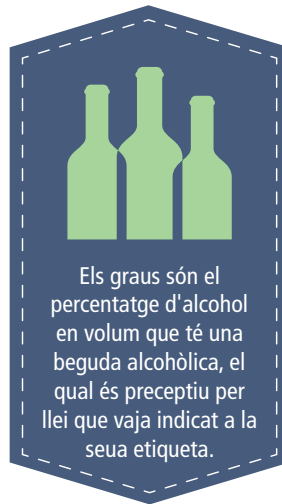
- › Hipertensió arterial
- › Alteracions del son
- › Gastritis
- › Agressivitat
- › Úlcera gastroduodenal
- › Depressió
- › Cirrosi hepàtica
- › Disfuncions sexuals
- › Cardiopaties
- › Deteriorament cognitiu
- › Encefalopaties
- › Demència
- › Càncer
- › Psicosi...



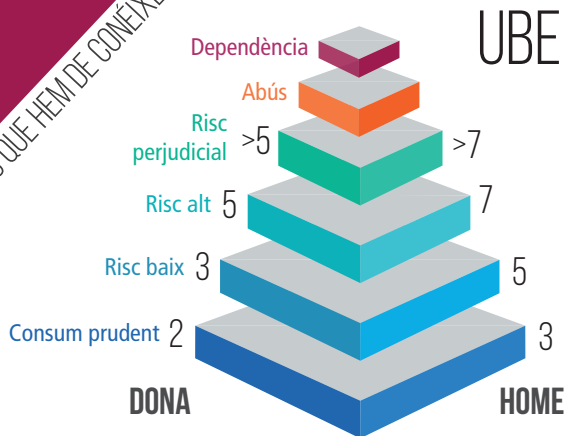
TIPUS DE BEGUES ALCOHÒLIQUES

Bàsicament hi ha dos tipus de begudes alcohòliques:

- 1 **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°.
- 2 **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 damunt 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 tindre entre 20 i 45°.



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



UBE dia

Per calcular d'una manera fàcil l'alcohol que bevem s'utilitza 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 arribes a tindre problemes amb l'alcohol si no n'inicies el consum. Hi ha moltes begudes sense alcohol que lleven més la set i tenen un sabor més agradable.

Consum prudent

És gratificant saber gaudir d'un bon vi 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 d'aigua

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».** Aquestos consells només servixen 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, encara així, vols prendre alcohol, **no prengues >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 concentres tota la beguda en un dia i **no participes en rondes.**
- ✓ Per reduir el risc de dependència, **no prengues alcohol cada dia.**
- ✓ Quan prengues 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 patixen 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 lleves la set amb begudes alcohòliques. **L'alcohol augmenta la set.** Beu primer qualsevol refresc o aigua. Beu a poc a poc, a glops menuts, i deixa el got sobre la taula entre glop i glop; no el tingues a la mà.
- ✓ No begues amb l'estómac buit o **acompanya la beguda amb algun aliment** no molt salat.

Unión de Mutuas, 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 el que estableix la legislació vigent i presta els seus servicis a les empreses associades, els treballadors per compte propi adherits i els treballadors per compte d'altri protegits.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès. Prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

iinformació
www.uniondemutuas.es



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedix des del mòbil

