



Mitos sobre las bebidas alcohólicas

Tintina Ninot

ESPAÑA

El alcohol no se puede prohibir para ciertas celebraciones, pero hay ciertos mitos que pueden llevar a las personas a consumir más, creyendo que no hace daño si se hace en exceso.

A veces quienes son aficionados a consumir bebidas alcohólicas sin ser alcohólicos, desarrollan todo tipo de mitos para que los demás crean que es beneficioso para innumerables aspectos, pero cada organismo es diferente y puede asimilar estas bebidas de manera diferente, así que lo que algunos puede darles beneficio, a otros puede crearles malestares que podrían llegar a ser mortales. Para quien quiere beber cualquier pretexto es bueno y las más utilizadas son las fiestas de cumpleaños y el fin de año, dejando de lado las celebraciones familiares y enfocándose a consumir alcohol a toda hora desde la mañana a la noche y al día siguiente, pues todos los días son de fiesta mientras que sea diciembre.

La mayoría de personas que beben creen que simplemente es por diversión o como manera de compartir con los demás y disfrutar un poco más de lo normal, pero sin saberlo, más de la mitad de quienes toman muy seguido sin distinguir entre hombres y mujeres, ya tienen un problema de alcoholismo y asea leve, moderado o grave. Desafortunadamente así sea un paseo o una invitación a comer o almorzar es momento perfecto para tener una copa o botella de alguna bebida alcohólica en la mano y se vuelven dependientes de ello. Los primeros síntomas son la ansiedad, la dependencia física que ya genera placer cuando se consume, además que pareciera que hicieran una competencia con su propio cuerpo para ver si cada vez puede beber más cantidad sin que llegue a embriagarse, obviamente no muchos lo logran.

En cuanto a los mitos, es verdad que al mezclar diferentes tipos de bebidas sea más fácil alcanzar un estado de ebriedad muy alto pero también interfiere la velocidad con la que se bebe pues el cuerpo se hace cada vez más débil y lo peor es que a pesar de los malestares del día siguiente, las personas caen en el mismo error una y otra vez. Un segundo mito es que tomar una bebida de café después del famoso “guayabo” ayuda a reducir sus efectos, pero esto es falso. Lo único que quita todo este malestar post alcohol es el mismo organismo y la capacidad de eliminar todo lo que se consumió, además que la sangre debe purificarse y el hígado debe hacer lo suyo. El café probablemente quite el sueño y la persona esté más alerta, pero no se irán las náuseas, ni el dolor de cabeza.

También es cierto que los hombres resisten más grados y cantidad de alcohol que las mujeres debido a que por la concentración tan diferente de la grasa en los cuerpos femeninos y masculinos

además de las acciones de las enzimas, lo que hace que las mujeres metabolicen menos rápido el alcohol y se emborrachen más rápido. Hay un mito que indica que el alcohol puede llevar a una persona a volverse agresiva y hasta a cometer delitos y según los psicólogos, siquiátras y neurólogos, es un medio que altera el sistema neurológico y de una u otra manera se convierte en un depresor que al ser consumido en exceso, puede hacer que las personas actúen sin darse cuenta de lo que hacen.

FUENTE: *Canal Nutrición/Enfermedades*

<http://www.canalnutricion.com>

