

ESPECIAL JÓVENES

Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – N° 29 26 - 04 – 2015

LAS ADICCIONES.- EL ALCOHOL. (2)

¿QUÉ CANTIDAD DE ALCOHOL HAY EN CADA BEBIDA?

La cantidad de alcohol puro que contiene una bebida –a igual volumen– depende de su graduación. Un litro (1.000 ml) de vino de 12 grados (12% de alcohol puro) contiene 120 ml de alcohol. Puesto que la densidad del alcohol es aproximadamente de 0,8 g/l, el litro de vino del ejemplo contiene $0,8 \times 120 = 96$ gramos de alcohol puro. La cantidad de alcohol de cada bebida está relacionada con dos factores:

- La graduación,
- El volumen de líquido.

En la tabla siguiente puedes ver el contenido aproximado de diferentes bebidas alcohólicas cuantificado en unidades de bebida estándar (UBE). Una UBE equivale a 10 gramos de alcohol puro:

Si se decide beber alcohol, además de tener en cuenta qué nos gusta al elegir el tipo de bebida, es muy conveniente tener en cuenta su graduación y la cantidad que se consume.

BEBIDA	UBE
Licor de fruta -Chupito-	1
Quinto o caña de cerveza -200 ml.-	1
Mediana de cerveza -333 ml.-	1.5
Vaso de vino -100 ml.-	1
Carajillo	1
Cubata	2
Copa de licor -50 ml.- (brandy, ron, anís, whisky...)	2
Copa de licor (aguardiente, vodka, tequila...)	2.5

Si se decide beber alcohol, además de tener en cuenta qué nos gusta al elegir el tipo de bebida, es conveniente tener en cuenta su graduación y la cantidad que se consume.

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN SU ABSORCIÓN?

La absorción del alcohol se ve modificada por la presencia de alimentos en el estómago, ya que su digestión retrasa el paso del alcohol al intestino delgado. De esta manera, sus efectos aparecerán más lentamente y no se alcanzarán niveles tan elevados de alcohol en sangre como si se bebiese en ayunas. No obstante, también pueden tardar más en desaparecer.



El alcohol se distribuye a través del agua del organismo de manera relativamente homogénea. Cuanto mayor sea el contenido de líquido del organismo, menor será la tasa de alcoholemia resultante ante una misma ingesta. De ahí que las personas de más peso tengan una tasa de alcoholemia menor, tras consumir la misma cantidad, que otra persona de menos peso.

Los hombres suelen tener una mayor proporción de agua y menor de grasas en la masa corporal que las mujeres. Esto –junto con otros factores– determina que a igual peso y cantidad de alcohol, la mujer alcance una tasa de alcoholemia superior.

La mayor parte del alcohol ingerido (el 95 %) es eliminado del organismo tras ser procesado por el hígado. Las personas sanas metabolizan el alcohol a una velocidad relativamente constante. Por este motivo, una vez que los efectos del alcohol han aparecido, no hay prácticamente nada que pueda acelerar su eliminación. Ni el café, ni ducharse, ni vomitar, ayudan a que se reduzca la tasa de alcoholemia del organismo.

El consumo continuado de bebidas alcohólicas en cantidades elevadas –que es un uso de riesgo– favorece una cierta adaptación del organismo a sus efectos tóxicos y el desarrollo de una tolerancia. La capacidad de aguantar dosis altas de alcohol no indica mayor fortaleza física; es el reflejo de una forma más perjudicial de beber.

Aunque una persona que bebe alcohol en cantidades considerables crea que el alcohol no le afecta demasiado –al no percibir sus efectos en su organismo–, sus órganos vitales (estómago, hígado, cerebro y otros) pueden resultar perjudicados. **Ser un “buen bebedor” o una “buena bebedora”, no significa aguantar mucha cantidad. Bebe mejor quien sólo lo hace en determinadas ocasiones y en poca cantidad; como su cuerpo no está acostumbrado, con poco tiene suficiente. Así disfruta más, gasta menos dinero y le provoca menos efectos indeseables.**