

Per saber els grams d'alcohol ingerits, s'ha creat una unitat de beguda anomenada Unitat de Beguda Estàndard (UBE) que en el nostre país és de 10 grams d'alcohol.

1 UBE = 10 grams d'alcohol pur:
200ml de cervesa (canya o "quinto"), o 100ml de vi (got petit), o 50ml de vi (xerès), o 50ml de cava (1 copa), o 25ml de licor (1 cigaló)

2 UBE = 20 grams d'alcohol pur:
1 copa de conyac (50ml), o 1 combinat (50ml), o 1 vermut (100ml), o 1 whisky (50ml)

Tipus de beguda	Volum	Número d'UBE*
Vi	1 got (100cc)	1
	1 l	10
Cervesa	1 canya (200cc)	1
	1 l	5
Copes	1 copa (50ml)	2
	1 cigaló (25ml)	1
	1 combinat (50ml)	2
	1 l	40
Xerès, cava, vermut	1 copa (50ml)	1
	1 vermut (100ml)	2
	1 l	20

*Unitat Beguda Estàndard, equivalent a 10 gr d'alcohol pur.

El consum de begudes alcohòliques forma part de la cultura mediterrània des dels seus inicis. Tot i que en quantitats molt petites pot ser beneficiós per la salut, cal conèixer els seus efectes nocius.

L'impacte negatiu en la salut depèn directament de la quantitat d'alcohol que es consumeix, tant de forma regular com de forma esporàdica. El que per a alguns és una quantitat d'alcohol "normal" supera amb escreix els límits que es consideren perjudicials. Més que el volum total de beguda, l'important és el nombre de grams d'alcohol que s'ingereixen. Les begudes alcohòliques tenen un percentatge en volum d'alcohol que sol estar marcat a l'etiqueta com ° o bé vol%. Si una beguda té 13 graus d'alcohol vol dir que en 100 ml de la beguda hi ha 13 ml d'alcohol absolut.

Informació
Educació i Salut

Alcohol



HÀBITS DE CONSUM

Consum de risc es defineix com un patró de consum que, si persisteix en el temps, pot tenir conseqüències negatives per a la salut. Tot consum d'alcohol porta associat un risc i l'OMS defineix el consum de risc com un consum regular diari de 20 a 40 grams en dones i de 40 a 60 grams en homes.

Consum perjudicial es defineix com el consum que afecta tant la salut física com la salut mental de les persones. L'OMS considera el consum perjudicial com un consum regular promig de més de 40 grams en dones i de 60 grams en homes.

Consum excessiu ocasional es considera la ingesta de 60 o més grams d'alcohol en una sola sessió.

Dependència de l'alcohol És el conjunt de fenòmens de conducta, cognitius i fisiològics en els que el consum d'alcohol es transforma en prioritari per a l'individu, en contraposició a altres activitats i obligacions que en un altre moment van tenir més valor per a ell. Una característica central és que hi ha un desig incontrolat de consumir alcohol. Si es torna a beure després d'un temps sense fer-ho, la dependència reapareix ràpidament.

CONSEQÜÈNCIES NEGATIVES DEL CONSUM D'ALCOHOL

Pel propi consumidor d'alcohol

Augment del risc de lesions:

Provocades per accidents de trànsit.

Provocades per altres accidents.

Augment del risc de suïcidi.

Augment del risc de malalties

Del sistema nerviós

Angoixa

Depressió

Dependència de l'alcohol

Deteriorament de les funcions superiors. Demència.

Alteracions dels nervis perifèrics.

Altres addiccions.

Del sistema gastrointestinal

Cirrosi hepàtica. (x13)

Pancreatitis (inflamació del pàncreas) aguda i crònica. (x3,2)

Del sistema endocrí

Diabetis de l'adult o tipus 2.

Diabetis secundària a destrucció del pàncreas.

De l'aparell locomotor.

Osteoporosi

Del sistema cardiovascular

Hipertensió arterial. (x4,1)

Arítmies cardíagues. (x2,2)

Malaltia coronària.

Insuficiència cardíaca per dilatació del cor.

Accidents vasculars cerebrals, tant per manca de reg sanguini (x2) com per hemorràgia (x2,4).

Diversos tipus de càncer.

De boca. (x5,4)

D'esòfag.(x4,4)

De laringe.

De fetge (x3,6).

De colon, recte i mama en menor mesura.

Entre parèntesi es troba el risc relatiu, és a dir, per quantes vegades es multiplica el risc dels consumidors respecte als que no ho fan. Dos de cada deu persones amb trastorn de dependència de l'alcohol desenvoluparan una cirrosi hepàtica.

Les lesions produïdes per l'alcohol no progressen o milloren amb l'abstinència del seu consum.

Per a terceres persones

Molèsties a altres ciutadans per baralles o escàndols a l'espai públic.

Augment de la violència i la delinqüència.

Problemes de relació amb les persones més properes.

Problemes laborals, reducció del rendiment i risc de perdre la feina.

Lesions produïdes als altres en relació a la conducció de vehicles.

Problemes en el desenvolupament del fetus en embarassades.

Efectes beneficiosos per a la salut

Sembla que consumir una dosi petita d'alcohol, menys de 20 grams al dia, pot endarrerir l'envelliment normal de les artèries i tenir un efecte beneficiós per la reducció de la malaltia coronària.