



## ALCOHOL

Vienen las fiestas y seguro que beberemos. Total, es lo normal ¿no? Aquí te dejamos un poco de información sencilla sobre el alcohol y sus efectos en la salud.

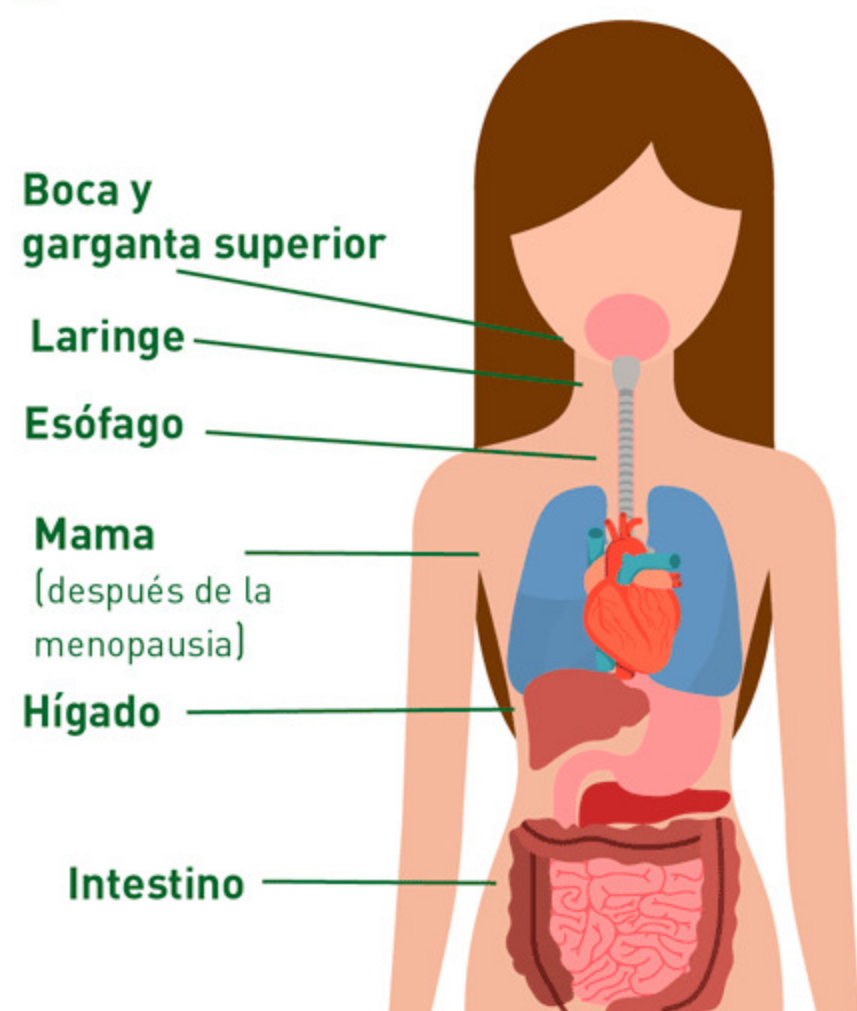
### ¿ES REALMENTE TAN MALO COMO NOS DICEN?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el alcohol es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo, causando casi 3,5 millones de muertes al año en todo el mundo. Es causa también de más de 200 enfermedades, entre las cuales se encuentran al menos 7 tipos de cáncer.

En España, el alcohol es de lejos, la droga más consumida. Según la encuesta sobre el alcohol y otras drogas en España (EDADES), los jóvenes entre 15 y 17 años son mayoría entre quienes lo consumen.

El alcohol tiene varias formas de hacernos daño. En primer lugar, daña los órganos y tejidos, en segundo lugar, genera dependencia y, en tercer lugar, su consumo e intoxicación generan problemas de coordinación, pérdida de la consciencia, alteraciones en el comportamiento y, por lo tanto, dificultades para desarrollar nuestras actividades cotidianas. Es importante resaltar que el consumo de alcohol junto con otros agentes carcinógenos como el tabaco, no tiene un efecto sumatorio, sino que puede llegar a multiplicar por 10 o por 100 el riesgo de padecer ciertos tipos de cánceres.

### ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE ALCOHOL Y CÁNCER?



El alcohol causa 7 tipos de cáncer

Actualmente ya existe evidencia suficiente que nos dice que el alcohol causa con seguridad 7 tipos de cáncer y probablemente hasta 12. Para el fondo mundial de investigación del cáncer, los tipos de cáncer sobre los que existen estudios convincentes son el cáncer de boca, garganta (faringe y laringe), esófago, hígado, colon y mama (postmenopausia). El cáncer de estómago y el cáncer de mama (premenopausia) pueden ser también probablemente causados el alcohol.

Se sabe, además, que a medida que se incrementa el consumo, se incrementa el riesgo. Por lo tanto:

#### LA CANTIDAD DE ALCOHOL APROPIADA PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER ES NINGUNA

Lamentablemente, el alcohol es una droga socialmente muy aceptada y normalizada. No nos parece raro consumirlo, ni somos conscientes de los riesgos y el daño que asumimos al hacerlo.

En este sentido, es frecuente que escuchemos, leamos o veamos frases como "la cerveza hidrata" o "el vino alimenta", las cuales no son ciertas y merecen mayor explicación.

## PEQUEÑAS EXPLICACIONES DE LAS FRASES MÁS POPULARES SOBRE EL ALCOHOL

- 1. EL ALCOHOL NO ES UNA DROGA.** ¡FALSO!

El alcohol cuando entra en el organismo genera un cambio en el funcionamiento de este, deprime el sistema nervioso central y genera adicción.
- 2. UNA COPA DE VINO AL DÍA ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD.** ¡FALSO!

Ya está demostrado que beber cualquier bebida alcohólica (así sea un vino muy bueno), aunque sea en cantidades pequeñas es perjudicial para salud e incrementa tu riesgo de cáncer.
- 3. CUANTO MÁS BEBO, MÁS DAÑO ME HAGO.** ¡VERDADERO!

El daño causado por el alcohol en el organismo es mayor cuanto más se beba.
- 4. EL ALCOHOL TE DA ENERGÍA.** ¡FALSO!

El alcohol es un depresor, reduce nuestra capacidad para realizar tareas como hablar, movernos, pensar, etc.
- 5. LA CERVEZA TE ALIMENTA.** ¡FALSO!

La cerveza tiene muchas calorías y muy poco valor nutricional. Las bebidas alcohólicas no pueden sustituir ningún alimento.
- 6. NO EXISTE UN CONSUMO SEGURO DE ALCOHOL.** ¡VERDADERO!

Cada bebida alcohólica que consumimos incrementa nuestro riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades.
- 7. SI BEBO SOLO CERVEZA O VINO NO PUEDO LLEGAR A SER ALCOHÓLICO.** ¡FALSO!

Siendo bebidas alcohólicas, aunque sean de baja graduación, pueden llegar a generar adicción.
- 8. SI BEBO SOLO LOS FINES DE SEMANA NO ME ESTOY HACIENDO DAÑO.** ¡FALSO!

Beber solo los fines de semana también tiene efectos perjudiciales en la salud. Beber solo los fines de semana está relacionado con beber hasta emborracharse, lo que genera un gran daño aunque sea solo un día a la semana.



### PARTICIPA

Crea tu cóctel sin alcohol para estas Navidades envíanoslo con el hashtag #tusaludesprimero.

Aquí tienes el nuestro: Mint Tonic

Ingredientes para 1 cóctel

- 4 hojas de menta fresca
- 1 cl de almíbar
- Hielo
- 4 cl de jarabe de menta 6 cl de zumo de lima o limón
- Tónica

Aplasta las hojas de menta con el almíbar en un vaso alto. Añade algunos cubitos de hielo, el jarabe de menta y el zumo de limón. Remueve bien y rellena con tónica. Vuelve a remover y decora con unas rodajas de lima o limón y menta.



### TE INTERESA

Una dieta rica en frutas y verduras y pobre en grasas, así como, evitar la obesidad y realizar ejercicio físico pueden proteger frente a determinados cánceres. En el enlace [Dietas para una vida saludable](#) puedes encontrar más información.

< anterior

## TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

**ALIMENTACIÓN SANA CONTRA EL CÁNCER**

¿QUIERES RECIBIR NUESTROS CONSEJOS CADA MES?

¡LO PRIMERO!

CONSULTA EDICIONES ANTERIORES DE CONSEJOS DE SALUD

TU APORTACIÓN NOS DA LA VIDA