

Iceberg Programa



Zer da alkohola?
Graduazio alkoholikoa

Alkohola edatea edo ez edatea **erabaki pertsonal bat da**, lehenago edo geroago denok hartu beharrekoa. Programa honek alkoholari buruzko informazioa ematen du; besteak beste, gorputzari nola eragiten dion, ikasleek erabakiak hartzeko oinarriak izan ditzaten.

1. Zer da alkohola?

Gure ingurune soziokulturalean gehien kontsumitzen den eta, tabakoarekin batera, arazo soziosanitario gehien eragiten dituen droga da.

Duela mende batzuetatik, edari alkoholdunen kontsumoa eztabaidagai izan da: batzuek gaitzetsi egiten dute, beste batzuek, goretzi, eta gehienek nahiago dute neurrian kontsumitu. Ongi funtsatutako iritzi bat edukitzeko, substantzia ezagutu behar da. Zer da alkohola?

Alkohol-klase ugari daude: industria kimikoan eta farmazeutikoan erabiltzen direnak, erregai gisa erabiltzen direnak..., baina gu edari alkoholdunetan dagoen **alkohol etilikoari** edo **etanolari** buruz ari gara.



Alkohola hartziduraz (ardoa, sagardoa, cava, garagardoa...) edo destilazior (gina, vodka, whiskia...) lortzen da, eta alkohol-portzentaje edo **graduazio** desberdinak izaten dituzte.



Alkohola droga psikoaktibo bat da; hau da, nerbio-sistema zentrolean eragiten du, garunari zuzenean erasaten dio eta pertsona batek bere burua eta gainerakoak ikusteko duen modua aldatzen du.

Alkohola **substantzia depresorea** da (garunaren funtzionamendua moteltzen du) hasieratik, nahiz eta batzuetan, dosi baxuetan, estimulatzailezat jotzen den. "Kopa" bat edo bi hartzen dituenak ausartago eta alaiago sentitzen da, "estimulatu egiten diola" pentsatzen du, baina gertatzen dena da alkohola garunera iritsi eta lasaitu egiten dituela sentimendu, pentsamendu eta portaera jakin batzuk inhibitzen edo zentsuratzen dituzten nerbio-zentroak. Horregatik jarduten du desinhibizio handiagoz pertsona batek "lehenengo kopekin" edo "puntua hartutakoan".



EDARI ALKOHOLDUN MOTAK:

- **EDARI HARTZIATUAK:** fruitu edo pikorretatik lortzen dira; legamia mikroskopikoen ekintzaz, hartxidura-prozesu bat gertatzen da, eta, haren bidez, muztioan edo zukuan dauden azukreak alkohol bihurtzen dira. Halakoak dira, besteak beste, ardoa, garagardoa eta sagardoa.
- **EDARI DESTILATUAK:** edari hartzitu bat destilatuz lortzen dira; hots, beroa emanez, edariak duen uraren parte bat ezabatzen da. Halakoak dira, besteak beste, vodka, rona, whiskia, tekila eta gina.

2. ALKOHOLAREN GRADUAZIOA

Edari batek bolumen jakin batean duen alkohol-ehunekoa da. Ardo batek 13 gradu (13°) dituela esateak esan nahi du ardo horren litro batean (1.000 ml) % 13 alkohol puru dagoela; hau da, 130 ml. Beraz, 5°-ko garagardo litro batek 50 ml alkohol ditu eta 40°-ko vodka litro batek, 400 ml alkohol etiliko puru.

Nola jakin dezaket zenbat alkohol puru kontsumitu dudan guztira?

Nahikoa da formula hau aplikatzea kontsumitutako edari alkoholduen bakoitzari:

$$\text{Alkohol-kantitatea} = \frac{\text{Alkoholaren graduazioa} \times \text{Kontsumitutako kantitatea} \times 0,8}{100}$$

Beste modu batera ere jakin daiteke zenbat alkohol kontsumitu den: unitate batzuk erabiliz alkohol-edukiaren arabera.

1 unitate = 10 g alkohol puru

1 kaña garagardo = 1 unitate = 10 g

1 kuba libre gin/whiski = 2 unitate = 20 g

1 edalontzi ardo = 1 unitate = 10 g

1 tragoxka fruta-likore = 1 unitate = 10 g

1 lata garagardo = 1,5 unitate = 15 g

1 kaña garagardo	1 unitate	1 tragoxka fruta-likore	1 unitate
1 lata garagardo	1,5 unitate	1 kalimotxo	1 unitate
1 kopa (gina/whiskia)	2 unitate	1 katxi garagardo	4 unitate
1 kuba libre	2 unitate	1 katxi kalimotxo	5 unitate
1 edalontzi ardo	1 unitate	1 botila vodka, whiski...	24 unitate
1 botila $\frac{3}{4}$ ardo	7,5 unitate		



Gomendatutako bideoa: Horrela egiten dira edari alkoholikoak, youtube-n:

<https://www.youtube.com/watch?v=K-0UeB23IZM>

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com