

Iceberg Programa



Alkoholaren mitoak

ALKOHOLAREN MITOAK

1. MITOA: “Alkoholak energia ematen dizu”

EGIA. Alkoholak kaloria hutsak (kaloriak bakarrik) ematen dituen arren, ez zaizu energiari areagotzen, alderantzizkoa, baizik. Depresorea da. Pentsatzeko, hitz egiteko, mugitzeko eta gustatzen zaizkizun gainerako jarduera guztiak egiteko gaitasuna murrizten du

2. MITOA: “Garagardoa, ardoa eta likoreak nahasteak edari alkoholduen bakarra edateak baino gehiago mozkortzen du”

EGIA. Teorian, odolean dugun alkohol-kontzentrazioa edo alkoholemia da alkohola edan ondoren odolean dugun alkoholaren ehunekoa. Zaporea, kolorea, usaina edo nahasketa edozein delarik ere, alkohola alkohola da. Baina, praktikan, alkohola nahasteak odoleko alkohola bizkorrago aktibatzen du, baina ez nahaste hutsagatik, baizik eta bizkorrago hartzen delako, eta horrek odoleko alkohol-ehunekoa handitu egiten du.

3. MITOA: “Bizkorrago mozkortzen da edari gogor batekin garagardo edo ardo hotz batekin baino”

EGIA. Alkohola alkohola da, edozein formatan eta jatorria edozein dela ere. Garrantzitsua bolumenaren eta alkoholaren graduazioaren erlazioa da. Bizkorrago mozkortzen gara alkohol gehiago edaten badugu, baina edari gogorretako alkohola edari bigunetako alkoholaren berdina da.

4. MITOA: “Denok berdin erreakzionatzen dugu alkoholaren aurrean”

EGIA. Ez da erabat egia. Faktore askok eragiten diote alkoholaren aurrean erreakzionatzeko moduari: pisua, eguneko ordua, aldartea, organismoaren biokimika eta norbanakoaren espektatibak, adibidez

5. MITOA: “Garagardo bat baino ez da! Ezin du lesio iraunkor bat eragin”

EGIA. Alkoholak lesio larriak eragin ditzake digestio-sisteman. Bihotzean, gibelean, urdailean eta gorputzeko beste organo garrantzitsu batzuetan ere lesioak eragin ditzake. Azkenean, bizi-itzaropena txikitu ere egin dezake.



6. MITOA: "Alkoholak sexyago egiten zaitu"

EGIA. Zenbat eta gehiago edan, orduan eta gutxiago pentsatzen da. Alkoholak erlaxatu egiten zaitu, eta baliteke sexuan interes handiagoa izatea, baina organismoaren sexu-gaitasuna kaltetzen du, eta ez da pentsatzen ondorioetan. Haurdunaldiak, hiesa, bortxaketak, zirkulazio-istripuak... ez dira batere "sexyak".

7. MITOA: "Alkohola ez da droga"

EGIA. Alkoholak drogaren definizioaren baldintza guztiak betetzen ditu: organismoan sartutakoan, haren funtzionamendua aldatzen duen substantzia oro da droga. Aldaketa nagusia psikismoan eta portaeran gertatzen bada, psikodroga bat da, eta sailkapen horretan sartzen da alkohol etilikoa.

8. MITOA: "Alkohola estimulatzailea da"

EGIA. Askok hala uste dute, lehenengo kopekin pertsona txolindu samar, berritsu, desinhibituta egoten delako, baina lehenago azaldu dugu zer gertatzen den benetan. Alkohola nerbio-sistema deprimitzen duen psikodroga bat da.

9. MITOA: "Alkoholak ez du gizentzen"

EGIA. Alkoholak gizendu egin ditzake normal jaten duten edaleak. Alkoholak azukreek eta fekulek baino kaloria gehiago ditu, baina koipeek baino gutxiago. Edari alkoholdunek gehiegizko pisua hartzen lagundu dezakete, elikadura orekatu bat ordeztzen dutenean. Horrek dakarren arriskua malnutrizioa da

10. MITOA: "Alkohola ondo jasaten" duten pertsonak alkoholismora iristeko arrisku txikiagoa dute"

EGIA. Asko edan arren, halakoari "ez zaiola igotzen alkohola" diogunean, mito honetan eror gaitezke, uste baita "erresistentzia handiagoa duelako" ez duela alkoholak menderatuko. Baina hori ez da egia. Alderantziz. Baliteke pertsona hori dagoeneko tolerantzia-fenomenoa ezaugarri duen alkoholismo-etapa bat garatzen aritea.



11. MITOA: “Kafeak bere onera itzultzen du mozkortua dagoena”

EGIA. Alkohola oxidatu egiten da, eta abiadura uniformean ezabatzen da gorputzetik, eta ez dugu ezagutzen prozesu hori bizkortzen duen substantziarik. Kafeina bizigarria denez eta alkohola depresore bat, kizarakada bat kafe fuertek alkoholizatutako norbait esna mantentzen lagundu dezake, baina ez "mozkorraldia pasatzen" esan ohi den bezala. Kafeak logale den mozkorra pixka bat esnatuago dagoen mozkor bihur dezake, besterik ez.

12. MITOA: “Ariketa gogorak bere onera itzultzen ditu mozkortuta daudenak”

EGIA. Ariketak mozkor izerditsu eta itsaskor baino ez du bihurtzen.

13. MITOA: “Dutxa hotz batek bere onera ekartzen du mozkortuta dagoena”

EGIA: Dutxa hotz batek mozkor hotz eta busti baino ez du bihurtzen.

14. MITOA: “Ur hotzetan murgiltzeak bere onera ekartzen du mozkortuta dagoena”

EGIA: Ur hotzetan murgiltzeak hiltzeko arriskuan jar dezake mozkortuta dagoena. Edaten aritu den norbait normalizatuko da soilik gibelak alkohol guztia prozesatzen duenean eta horrek denbora behar du.

15. MITOA: “Garagardoa soilik edaten dutenak ezin dira alkoholiko bihurtu”

EGIA. Garagardoak ere alkohola du, ardoak, likoreek edo edari distilatuek (piskoa, tekila, rona...) bezala. Horrek esan nahi du garagardo gehiegi kontsumitzeak ondorio negatiboak dituela eta kaltea eragiten duela.

16. MITOA: “Alkohola asteburuetan soilik edateak ez du kalterik eragiten”

EGIA. Alkoholak eragiten duen kaltea batez ere hartzen den kantitatearen edo "kontsumo-eredu" delakoaren arabera da, edaten den modua, alegia. Ez da gauza bera asteburu batean pare bat kopa hartzea heldu osasuntsu batek edo gazte batek.

Adin horretan, astebururo, kantitate handiak edaten badira, ohitura bihurtzeko arrisku handiagoa egongo da, eta horrek organoetan, gibelean edo garunean, adibidez, kaltea eragin diezaioke.

17. MITOA: “Beste droga batzuen kontsumoa alkoholaren kontsumoa baino arazo larriagoa da”

EGIA. Gure kulturaren alkohola droga legala denez, haren kontsumoaren ondorio negatiboak minimizatzeko joera egon da. Alkohola gehiegikeriaz kontsumitzearen ondorioak ugariak dira: familia arteko indarkeria, zirkulazio- istripuak, laneko istripuak, laneko absentismoa eta sexu-abusuak, besteak beste. Alkoholaren gehiegizko kontsumoak herrialdeari urtean milaka milioiko kostua eragiten dio.

18. MITOA: “Alkoholak kalte berdina egiten die gizonezkoei eta emakumezkoei”

EGIA. Emakumezkoak, oro har, gizonezkoak baino pisu txikiagoa izaten du, eta, beraz, haren organoen tamaina proportzioan txikiagoa da. Horregatik, haren organoen funtzioak alkohol-kantitate txikiagoarekin honda daitezke, eta gizonezkoa baino lehenago irits daiteke alkoholismora. Alkoholaren efektuak haur eta gazteetan ere desberdinak dira. Horiei helduei baino kalte handiagoa eragiten die, hazte- eta garatze-prozesuan daudelako eta haien organoak (garuna, gibela, pankrea) alkoholaren efektuarekiko oso ahulak direlako.



19. MITOA: “Alkoholismoa jende helduaren arazoa da”

EGIA. Alkoholismoa alkoholarekiko mendekotasuna da. Mendekotasuna honela definitu da: substantzia bat kasu honetan alkohola modu deskontrolatuan kontsumitzera bultzatzen duena behin eta berriz edo aldian behin, haren efektuak esperimentatzeko eta hura ez hartzeak sortu ohi duen egonezina saihesteko. Mendekotasunarekin batera tolerantziaren fenomeno dago; hau da, gero eta alkohol-kantitate handiagoak kontsumitzeko beharra, hasieran espero ziren efektuak lortzeko.

Gaztetan hasten bada alkohola kontsumitzen, tolerantzia-kurba bizkorrago garatzen da, eta, beraz, mendekotasuna goizago agertzen da. Hau da, alkoholismoak lotura handiagoa

du kontsumitu den alkohol-kantitatearekin eta kontsumo-denborarekin adinarekin baino. Errehabilitazio-prozesuan dauden gazteen ehuneko handi bat zuen adinean hasi zen kontsumitzen, asteburuetan bakarrik, zer gertatzen ari zitzaizen jabetu gabe.

20. MITOA: "Alkoholarekin errazagoa da sexu-harremanak izatea"

EGIA. Oso kantitate txikiak baino ez diote lagunduko lotsatia den norbaiti. Baina, oro har, nerbio-sistema zentralaren depresorea denez, gehiegizko alkohol-kontsumoak erantzun sexuala inhibitzen du

21. MITOA: "Alkoholak arazoak ahazten laguntzen du"

EGIA. Ez, horixe! Zailtasun asko dituen batek gero eta zailtasun gehiago izatea eragiten du alkoholak...

22. MITOA: "Alkoholak elkarrizketa eta komunikazioa errazten ditu"

EGIA. Baliteke pertsona oso lotsatiak erlaxatuta sentitzea alkohol pixka batekin. Baina, alkohol gehiago kontsumitu ahala, komunikatzeko aukerak murriztu egiten dira.

23. MITOA: "Kontsumitutako alkohol guztia gertuaren eta izerdiaren bidez ezabatzen da"

EGIA. Gezurra da. Oso ehuneko txiki bat (% 10) bakarrik ezabatzen da horrela. Gainerakoa gibelak metabolizatu eta azukre bihurtzen du.

24. MITOA: "Gorputz-masa antzeko gizon-emakumeek kantitate bera edan ditzakete"

EGIA. Gezurra da. Organismoko koipearen gainazaleko banaketa dela-eta eta emakumeak alkohol hidrogenatu izeneko entzima gutxiago duelako, oro har, emakumeen gorputzak, gizonezkoen pisu bera eduki arren, haienak baino gutxiago onartzen du alkohola.

25. MITOA: "Edatearekin batera jan egiten baduzu, gutxiago mozkortzen zara"

EGIA. Egia eta gezurra. Karbohidrato-kantitate txikiak jatean alkohola bizkorrago pasatzen da odolera; beraz, alkohol-tasa handiagoa izango da. Baina janari-kantitate handiekin edo digestio zaileko janari-kantitate txikiekin alkohola odolera motelago pasatzen da, eta gibelak "denbora gehiago" dauka metabolizatzeke; beraz, alkohol-tasa txikiagoa izango da.

26. MITOA: "Ahoan txikle bat edo bi kafe-ale edukita edo modu jakin batera putz eginez, alkoholometroa engainatzen da"

EGIA. Gezurra da. Listua sortzean, alkohola biriketara pasatzen uzten duen prozesua moteldu egiten da, baina hain kantitate txikia da, non ez baitu ezer aldatzen alkoholometroaren neurketa.

Metodo horiek ez dute funtzionatzen, alkoholometroak berdin neurtzen baitu alkohola, nahiz eta beste substantzia batzuk egon. Gainera, poliziak ikusten badu norbait proba modu okerrean egiteko asmotan dagoela, hutsegite oso larritzat jo dezake (proba egiteari uko egitea, eta horrek esan nahi du arau-hauste edo isun bat izatetik kartzela-zigorra duen delitu batera pasa daitekeela).

27. MITOA: “Tonikak, antiazidoek eta urdaila babesten duten beste substantzia batzuek alkoholari eragiten diote”

EGIA. Gezurra da. Zaporeak nahasteak edo gonbitoek eragindako ondoeza arindu badezakete ere, ez diote alkoholemia-mailari eragiten, eta ez zaituzte zeure onera lehenago itzularazten.

28. MITOA: “Edan ondoren, alkohol-inhibitzaile bat hartzen dut, eta mozkorra pasatu egiten zait”

EGIA. Gezurra da. Alkoholaren inhibitzaile modura saltzen diren edariak agertu dira berriki merkatuan. "Odoleko alkohola ezabatzen dutela" esaten sustatzen dira, baina gezurra da erabat. Mozkorraldiaren sintomak (zorabioak, gonbitoak, hitzeko eta mugimenduak koordinatzeko arazoak...) gorputza iristen ari den intoxicazio-mailaz ohartarazteko moduak dira. Egia esan, edari energetikoekin gertatzen den bezala, edari horrek intoxicazio etilikoaren sintoma batzuk ezabatzen ditu, baina organismoan dagoen alkohol-maila lehengo bera da. Orduak behar dira gorputzeko alkohol guztia ezabatzeko. Beraz, arriskua oso handia da. Izan ere, mozkorraldiaren sintomak ezabatzean, bat ez da ohartzen zeinen intoxicatuta dagoen, okerreko kontrol-sentsazioa du, eta gehiago edaten du edo gidatzen ausartzen da, horrek guztiak duen arriskuarekin



29. MITOA: “Substantzia estimulatzaile batzuek mozkorraldia pasarazten dute”

EGIA. Gezurra da. Une batez irudipen hori eman dezakete, baina alkohola ez dutenez ezabatzen, ezta metabolizatzen, alkohol-maila bera izaten jarraitzen dugu, eta alkoholaren efektuak hor daude. Gainera, substantzia batzuk alkoholarekin nahasteak hirugarren efektuak sor ditzakete, eta haiek gibelean kalteak eragin ditzakete edo baita heriotza eragin ere.

30. MITOA: “Whiskiak presio arteriala jaitsi egiten du, eta, koñakak, igo”

EGIA. Gezurra da. Kantitate txikietan, alkoholak hodi-uzkurdura eragiten du: tentsio arteriala igo egiten da, basodilatazioa gertatzen da, eta tentsioa lehengo egoerara itzultzen da. Alkohol-kantitate handiago batek presioa igotzea eragingo du beti, horrek arteria-hipertentsioa izateko duen arriskuarekin.

31. MITOA: “Nahikoa ondo jasaten dut edana; beraz, mozkortzen ez banaiz, ez dit kalterik eragingo”

EGIA. Gezurra da. Tolerantzia garatu dutelako jasaten dute ondo. Horrek ez du esan nahi haren gorputzean eta buruan ez duenik kalterik eragingo.

32. MITOA: “Edari alkoholodunak kontsumitzea ondo pasatzeko modu egokia da”

EGIA. Gezurra da. Alkohola edaten duten pertsoneri, gerta dakieke zorabiatzea, goragalea izatea, hizketarako eragozpena izatea, ibiltzean balantza egitea, borroketan sartzea, edo are konortea galtzea. Horrek ez dirudi ondo pasatzeko modua.

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiapreención.com