

# Iceberg Programa

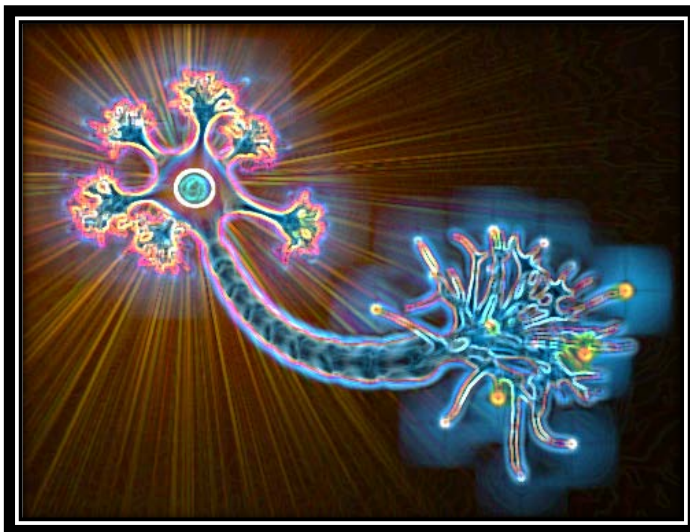


## Alkohola eta burmuina

Inoiz mozkortu zarete? Badakizue **zehatz-mehatz alkoholarekin zer gertatzen den burmuinean** eta zergatik dituen ondorio horiek?

Alkoholak, ikusi dugun moduan, gorputzaren ia organo eta sistema guztiak erasateko gaitasuna du, baina orain aipatuko dugu burmuina nola eragiten duen, zure jokabidea, oreka, hitz-jarioa eta beste gauza batzuk nahastera eramateko.

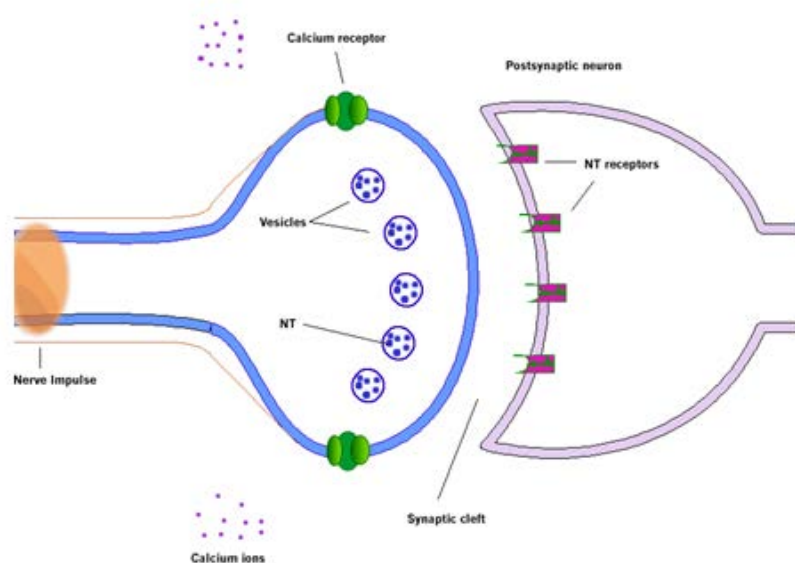
Burmuina, normal dabilenean, zure gorputzaren sistema guztiak kontrolatzeaz arduratzen da: sistema muskularra, arnasketakoa, digestiokoa, eta abar. Eta nola egiten du palankak eta botoiak sakatzeko eskurik ez badu?



**Burmuinak** gorputzean gertatzen den guztia jakiten du, eta gorputz osoa gobernatzen du seinale kimiko, elektriko eta fisikoen bidez. Informazioa neuronen bitartez jasotzen eta bidaltzen du. Neuronak, elkarren artean, **neurotransmisoreak** deituriko seinale kimikoen bidez komunikatzen dira. Neurotransmisoreak dituzten neuronen artean dagoen hutsunea sinapsia deitzen da. Neurotransmisorea sinapsian zehar bidaiatzen da, eta helburu duen neuronako proteina batean (errezptorea deiturikoa) itsasten da. Neurotransmisore bakoitzak errezptore zehatz bat dauka. Eta errezptore bakoitzak aldaketa bat aktibatzen du neuronan, kimikoa, elektrikoa edo fisikoa, neuronak ekintza bat edo beste egin dezan.

Kontua da **alkoholak sinapsian eragiten badu, neurotransmisioa erasanda geratzen dela**, eta gauza arraroak gertatzen direla. Esaterako, **garun-azala** behar baino kopa gehiagorekin busti bada, **inibizioaren sentimendua apaldu egiten da**, hartara, berritsuago bihurtzen gara eta konfiantza gehiago izaten dugu. Halaber, **minaren atalasea igotzen da**, eta horrek azaltzen du, mendebaldeko pelikuletan,

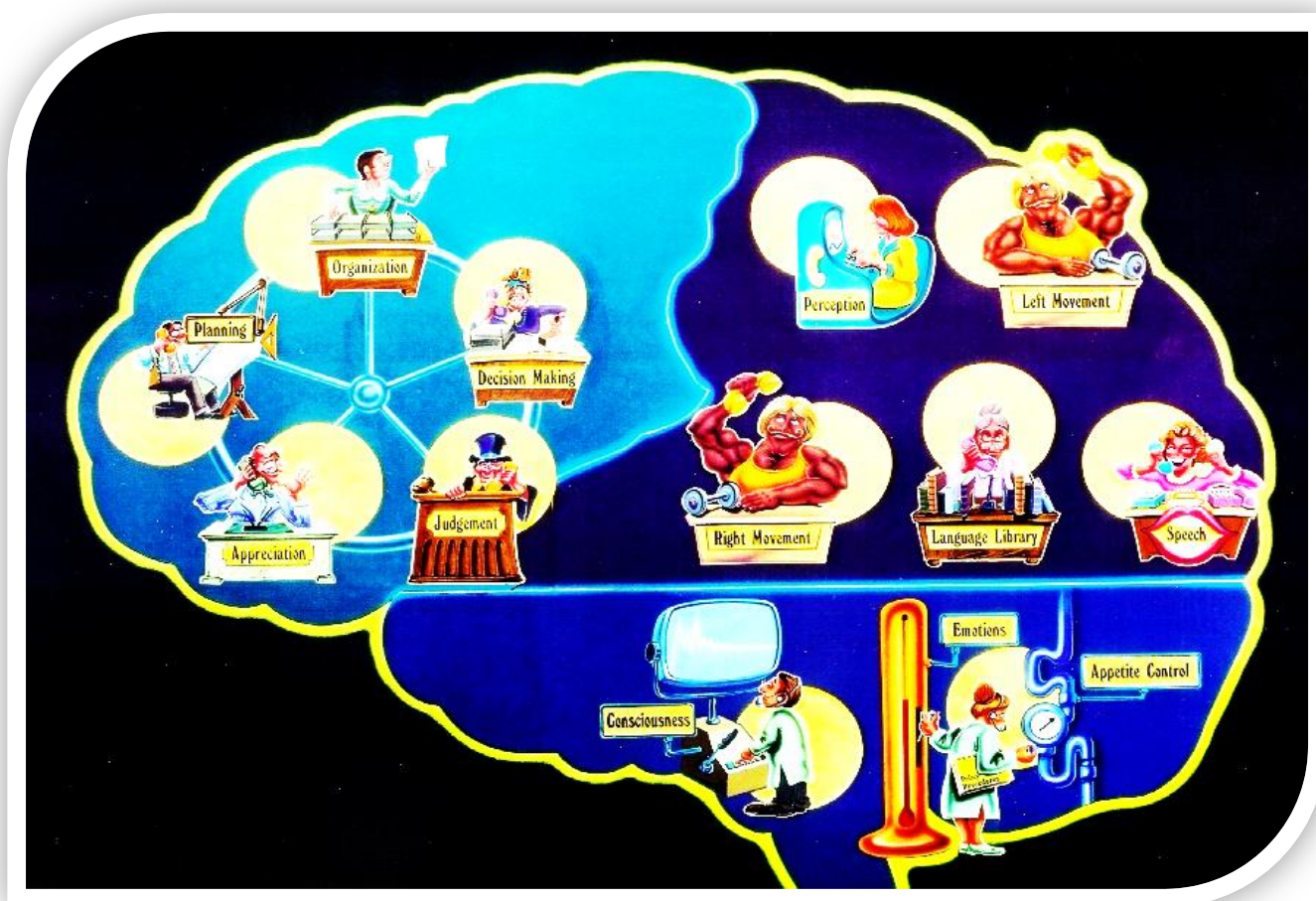
zauritutako cowboyek trago bat hartuta, nola jarraitzen zuten tiroka ezer gertatu ez balitz bezala. Hala eta guztiz ere, **arrazoitzeko prozesuek pairatzen dute horien eragina**, gure



adimen-gaitasuna dezente txartzen da eta, horrez gain, **zentzumenak (8ak) sorgortu** egiten dira. Nola ez, zenbat eta gehiago edan, orduan eta handiagoa ondorioa...

Alkohol gehiegi edateak oroimena eta emozioak kontrolatzen duen **sistema linbikoa** ere erasan dezake. Horrela, **neurritz gainekeo gertaera emozionalak** ager daitezke, mozkortien artean ohikoa den adiskidetasunaren gehiegizko gorespena edo neurri gabeko negar atsekabetua zure amak nolako entsalada errusiar goxoa egiten zuen gogoratu duzulako. Halaber, **oroimenak kale egitea** ere gerta daiteke, hain ezagunak diren hutsuneen kasuan bezala: ‘gogotik edan nuen, eta lauretatik hona ez naiz ezertaz gogoratzen’.

Horrez gain, **zerebeloa** ondo bustitzen baduzu, **muskuluen koordinazioari** eragingo dio.



Bizkarrezur-muinaren bidez borondatezko mugimenduak egiteko seinaleak bidaltzen dituen **garun-azala** den arren, zerebeloak mugimendu finez arduratzen diren beste seinale batzuk bidaltzen ditu, esaterako, oreka ez galtzen laguntzen dutenak. Begi-bistakoa denez, seinale horiek kale egiten badute, zuzenean lurrera eror gaitezke.

Alkohol gehiegi edateak **hipotalamo**a eta **guruin pituitario**a ere erasan ditzake. Hipotalamoak kontrolatzen eta eragiten ditu burmuineko funtzio automatiko asko (muinaren bidez), eta hormonen sekrezioa koordinatzen du (guruin pituitarioaren bidez).

Alkoholak hipotalamoaren nerbio zentralak apaltzen ditu, hau da, **sexuaren kitzikapena** kontrolatzen dutenak, baina baita **sexuaren errendimendua** ere, hau da, bero-bero jartzen zara, baina WhatsAppa Aste Nagusian baino okerrago dabil.

Horrez gain, badago bigarren mailako beste efektu bat. **Hormona antidiuretiko** jariatzeaz **pituitaria** arduratzen da, baina, tartean alkohola dagoenean, askoz gutxiago jariatzen du. Horren ondorioa? Hormona horrek giltzurrunetan jarduten du ura birxurgatzeko, horrela, ur hori berriro aprobetxatuz. Baina birxurgatu beharrean, giltzurrunek nahiko hormona antidiuretikorik jasotzen ez dutenean, horren ordez kanporatu egiten dute, hau da, **txiza gehiago sortzen dute**. Horregatik izaten du jendeak txiza egiteko gogo handiagoa 3 garagardo edan ondoren, eta ez hainbestekoa 1,5 litro ur edatean.



Bukatzeko, zure **muina** alkoholak eraginda gertatzen bada, ondorioak ere izaten dira. Izan ere, muinak **gorputzean automatikoki gertatzen diren funtzioak koordinatzen ditu**, esaterako, bihotz-pultsua, gorputzaren tenperatura eta arnas-erritmoa. Alkoholak muina erasaten duenean, ohikoena izaten da logale sentitzen hastea eta, pasatzen bazara, baita **konorterik gabe** geratzea ere. Jakina, gehiegizko kontsumoak **koma etilikora** irits daitezke...

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)