

# Iceberg Programa



Nerabeek zergatik ez  
dute alkoholik edan  
behar?

Arrazoi hauengatik ez dute adingabeek alkoholik edan behar:

1. Haien gorputza ez dago fisikoki prestatuta alkohola asimilatzeke, helduen organismoa ez bezala (nerabeek metabolizazio-gaitasun txikiagoa dute, nerbio-sistema ahulagoa, pisu txikiagoa...).
2. Hazkundean, nutrizioan eta izaeraren garapenean eragiten du; beraz, eragina izan dezake gaitasun intelektualean eta ikasteko gaitasunean, trebetasun sozialetan, sexualitatean, independentzian...

## ALKOHOLAREN EFEKTUAK NERABEZAROAN:

- **Burmuinaren hantura:**
  - Substantzia zuriaren gutxitzea
  - Mielina zuntzetan aldakuntzak
  - Neuronen kimatzea oztopatzen du
  - Kalte neuronalak
- **Azal prefontalaren bolumenaren txikitzea**
- **Menpekotasuna garatzeko arrisku handiagoa**
- **Oroimenean alterazioak**



3. Zenbat eta gazteagoa izan alkohola kontsumitzen / alkohol gehiegi edaten duen pertsona, orduan eta handiagoa izango da arazo fisikoak eta psikikoak izateko arriskua eta, batez ere, handiagoa izango da alkohol-mendekotasuna edo alkoholismoa izateko arriskua.

4. Legeak debekatu egiten du 18 urtetik beherakoek edari alkoholdunak kontsumitzea eta haiei edari alkoholdunak saltzea. Adingabeentzako alkohola erosten duten helduentzako zigor ekonomikoak 600 eurotik 30.000 eurorainokoak dira.
5. Alkohol-kontsumoak eragina du bizikletak edo motorrak gidatzeko gaitasunean; beraz, istripuak izateko arriskua asko handitzen da. Alkoholak, halaber, handitu egiten du nerabezaroan egin ohi diren gauzak egitean (lagunekin irten, kirola egin, jolasean aritu...) istripu bat izateko arriskua.

## Nerabeek alkoholik ez edateko zergaitiak?

3. Zenbat eta gazteago hasi orduan eta handiagoa arriskua (Batez ere alkoholaren mendekotasuna edo alkoholismoa eta arazo fisiko eta psikikoak izateko arriskua)



4. Istripuak izateko arriskua asko handitzen da (bizikleta, skate, patinetea, lagunekin irten, kirola, jolasak).

**Adingabe guztietan alkohol-kontsumo oro jotzen da gehiegizko kontsumotzat**

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](mailto:www.info@sasoiaprevención.com)