

Anexo 4. Mitos acerca del alcohol

Primer mito: El alcohol mejora la actividad sexual. El alcohol tiene efecto inhibitor o depresor sobre el cerebro y la médula espinal por lo que es válido el comentario "el alcohol provoca el deseo, pero dificulta la eyaculación".

Segundo mito: El alcohol sirve para enfrentar el frío. El alcohol produce dilatación de los vasos sanguíneos de la piel por lo que se produce pérdida de la temperatura corporal.*

Tercer mito: El alcohol es un alimento. Las calorías que aporta no pueden ser utilizadas por el organismo y además, debido a su acción irritante sobre el estómago e intestino dificulta la absorción de los alimentos.

Cuarto mito: El alcohol es bueno para combatir la hipertensión arterial y el infarto del miocardio. La aparición de la hipertensión arterial, el infarto del miocardio y las enfermedades cerebrovasculares es 6 veces mayor en los que abusan del alcohol. El infarto del miocardio es la causa más frecuente de muerte en el alcoholismo seguido por la cirrosis hepática.

Quinto mito: El alcohol es un estimulante. El alcohol se considera que presenta propiedades anestésicas y sedantes y sus efectos son inhibidores y depresores, hasta el punto de que un consumo masivo lleva al coma y a la muerte. En muchos países el 30 % de los alcohólicos terminan sus vidas por medio del suicidio.

Sexto mito: Solo se convierten en alcohólicas las personas débiles de carácter o carentes de moral. Uno de los aspectos más dolorosos del alcoholismo es que afecta por igual a todas las personas que por alguna razón consumen habitualmente bebidas alcohólicas.**

Efectos del alcohol sobre la salud

Factores que explican la acción tóxica del alcohol sobre la salud:

- Es absolutamente soluble en agua, por lo que puede circular libremente por todo el organismo.
- Tiene un efecto irritante directo, que es mayor cuanto más concentrado sea el porcentaje de alcohol en la bebida ingerida.
- Demanda energía para su neutralización en el organismo, que deja de ser utilizada en la oxidación y eliminación de las grasas y por eso también, se acumulan en las arterias y órganos como el hígado.
- Consume en su neutralización prácticamente todas las vitaminas disponibles en el organismo, sobre todo las relacionadas con el complejo B y, por otra parte, los trastornos digestivos que produce, disminuyen el aprovechamiento de las vitaminas que se ingieren en la alimentación normal.
- Tiene una acción reductora sobre el apetito, por lo que conduce a la desnutrición.
- Actúa como disolvente de las sustancias que predisponen el cáncer, por tanto, determina que estas circulen por todo el organismo.
- Se transforma en acetaldehído una sustancia más tóxica que el propio alcohol.

Notas:

* Los soldados de Napoleón que murieron congelados durante la invasión a Rusia fueron aquellos que ingirieron bebidas alcohólicas.

** El peligro del alcoholismo está presente por igual en todas las personas, aunque el conocimiento de este tóxico puede contribuir a evitar que se caiga en sus redes.