

Falsos mitos sobre el alcohol

En nuestra cultura tan ligada al consumo de bebidas alcohólicas siempre han existido una serie de ideas falsas sobre el alcohol, que fundamentadas algunas veces en mínimas e inconsistentes bases científicas y otras en tradiciones sin fundamento se han ido transmitiendo a través de las generaciones y en la actualidad vuelven con frecuencia a ser relanzadas a través de las campañas publicitarias de la industria alcohólica.

Las bebidas alcohólicas son un alimento.

Para los primitivos griegos y romanos su desayuno consistía básicamente en un simple pedazo de pan mojado en vino y en gran medida la ingesta de bebidas alcohólicas es parte integrante del sistema alimentario de un gran número de países.

Las bebidas alcohólicas están compuestas casi exclusivamente por alcohol y agua. Algunas como la cerveza y el vino contienen hidratos de carbono por lo que aportan un suplemento de calorías que se manifiesta en la ganancia de peso por quienes la consumen. El contenido de vitaminas y minerales es prácticamente insignificante. El etanol aporta 7 calorías por gramo cuando es quemado en el organismo, pero este aparente efecto energético no es comparable al conseguido mediante el consumo de otras fuentes calóricas de otros alimentos. Los azúcares, las grasas y las proteínas que se ingieren por encima de las necesidades inmediatas se almacenan en los tejidos, para ir liberándose de forma paulatina cuando son necesarios. Con el alcohol sin embargo no ocurre lo mismo puesto que nuestro organismo no es capaz de almacenarlo y por tanto mientras que no se elimina a través de su metabolización hepática permanece en la sangre manifestando sus efectos por todo el organismo. Cuando la cantidad de alcohol que hay que eliminar es excesiva, el hígado, se ve obligado a utilizar unas vías metabólicas que suponen un importante daño para sus células. Por lo tanto, las calorías, del alcohol no sirven para alimentar al organismo, ni para darle energía durante el esfuerzo físico o cualquiera de sus otras funciones, sino que perjudican su normal equilibrio energético.

El alcohol sirve para combatir el frío.

El alcohol produce una dilatación de todos los vasos sanguíneos situados debajo de la piel produciendo una sensación de calor, pero en realidad sucede lo contrario pues se pierde mucho calor a través de la piel y el interior del cuerpo se enfría todavía más.

Por tanto para combatir el frío deberemos utilizar la ropa de abrigo y bebidas calientes muy azucaradas pues el cuerpo se defiende del frío con tiritonas y para ello contrae bruscamente los músculos utilizando los azúcares que estos contienen.

El alcohol da fuerzas y mejora el trabajo físico.

El alcohol produce una falsa sensación de fuerza porque al actuar sobre el Sistema nervioso central bloquea la sensación de fatiga. En realidad el trabajo físico necesita la energía muscular y los músculos no pueden utilizar las calorías del alcohol pues este no puede almacenarse en ellos; lo que ocurre es que al no detectar la fatiga esta se va acumulando sin que la persona pueda establecer los periodos de descanso necesarios ni el ritmo de trabajo adecuado por lo que se pueden producir lesiones y accidentes o llegar hasta el derrumbamiento físico.

El alcohol tampoco compensa la pérdida de agua y minerales producida por el esfuerzo pues por una parte las bebidas alcohólicas no contienen minerales y por otra la ingestión de alcohol produce una mayor cantidad de orina que hace perder el agua que contienen estas bebidas.

El alcohol es estimulante del apetito.

Esta idea tan marcada en otros tiempos llegó incluso a provocar la producción de bebidas alcohólicas destinadas a combatir la pérdida de apetito de enfermos convalecientes, ancianos e incluso niños.

El alcohol en ayunas lo que producen es un aumento de la secreción de los jugos gástricos que pueden producir la sensación de hambre, pero existen múltiples productos de probada eficacia para estimular el apetito sin los problemas del alcohol.

El consumo de alcohol nos permite entablar relaciones.

En realidad el consumo de alcohol promueve en la persona unas conductas despreocupadas y fuera de la realidad que no ayudan demasiado a relacionarse. Por otra parte el efecto estimulante inicial sobre el cerebro que produce sentimientos de euforia, facilidad de expresión, simpatía o espontaneidad es muy transitorio y fácilmente se pasa a tener conductas antisociales.

La capacidad de escucha por otra parte está muy mermada con el alcohol. Si observamos un grupo que se reúne y empieza a beber nos daremos cuenta que aunque el volumen de las conversaciones es cada vez más elevado la capacidad de escucha se va limitando pues prácticamente al poco tiempo deja de existir la conversación y lo que existe es un conjunto de monólogos superpuestos.

