



Galdera: Zenbat alkohol edaten duzu?

Erantzuna: Ohi dena

Galdera hau eta erantzun hau geureak egin ditu, bai pertsona bakoitzak bai gizarte osoak. Alkohola da 15 urtetik 64 urtera bitarteko pertsonen artean gehien zabaldua dagoen substantzia psikoaktiboa, nahiz eta bost espainiarretik batek ez duen inoiz edaten (okerra da, beraz, "mundu guztiak edaten du" esaldia) eta "bakarrik %23,5ek edaten duen astean bitan baino gehiagotan".

Ekainaren 26an **"Ohi dena edatea gehiegi izan daiteke. Ezagutzen dituzu zure mugak?"** kanpaina aurkeztu zen. Kanpaina honek proposatzen du alkoholaren kontsumoaren normalizazio sozialari buruz hausnartzea; izan ere, nahiz eta "posible izan alkohola edatea osasunaren aurkako inolako kalterik izan gabe, inguruabar askotan alkohol kantitate txikiak hartzea ere baztertu eta/edo baloratu egin beharko lirateke pertsona bakoitzaren arabera"

Osasun Departamentuak, azaroaren 15a baliatuz, alkoholik gabeko munduko eguna baita, auzi honi buruz hausnartzen segi dezagun proposatzen digu, uste duelako garrantzi izugarria duela gure osasunerako.

Gizartean duen irudi tolerantetia eta publizitate engainagarriak ondorio negatiboak gutxiesten eta kontsumoa normalizatzen lagundu dute. Helduek kontsumoarekin duten permisibitatea ohituraren, errituaren edo gizarte harremanen egunerokotasunaren ondorioa da, eta normaltasunez ikusten da.

Jende gehienak ez daki "ohi dena", maiz, gomendatzen dena baino haratago dagoela. Gainera, edale asko ez dira jabetzen beharbada beren buruak eta ingurua arriskuan jartzen dituen kontsumoa egiten ari direla, nahiz eta ez diren inoiz mozkortzen. Datu batzuek erakusten dutenez, gehiegi edaten duten pertsonen %76k uste du alkohol kopuru normala hartzen ari dela.

Honako alderdi hauek badute zeresana, alkohola edatearekin lotura duten lesio eta eritasunek gehiago edo gutxiago eragiteko edaleari: gorputzaren pisua eta altuera, adina, sexua, edateko ohitura, genetika, bakoitzaren metabolismoa, edan bitartean jatea edo ez jatea eta beste faktore sozial batzuk.

Anima zaitezte materialak erabiltzera; orobat, gizartearen eta bakoitzaren hausnarketa bultzatzera, edaten den alkohol kopuruari buruz.