

# 8 FALSOS MITES DE L'ALCOHOL

## MITE



## REALITAT



1

El consum d'alcohol és beneficiós

**NO**, qualsevol consum pot implicar un risc. El més beneficiós és no consumir alcohol. L'alcohol o les begudes alcohòliques contenen etanol, una substància psicoactiva i tòxica que pot causar dependència. El consum d'alcohol, fins i tot en quantitats baixes, comporta riscos per a la salut; la majoria dels danys relacionats amb l'alcohol provenen d'un consum excessiu d'alcohol, sigui episòdic o continu.

2

L'alcohol facilita les relacions sexuals

**Al contrari**, el consum d'alcohol pot dificultar i, fins i tot, impedir mantenir les relacions sexuals plenes. A més pot portar a mantenir relacions de risc.

3

L'alcohol és bo per al cor

Els estudis posen de manifest que fins i tot petites quantitats d'alcohol poden fer que augmenti el risc de patir malalties cardiovasculars, tals com: malalties coronàries, accidents cerebrovasculars, insuficiència cardíaca, cardiopatia hipertensiva, fibril·lació auricular i aneurisma. Fins avui no s'ha trobat cap correlació fiable entre el consum moderat d'alcohol i un menor risc de malalties cardíques.

4

Algunes begudes alcohòliques són millors que altres

**NO**, els estudis científics mostren que no hi ha diferències entre els diferents tipus de begudes alcohòliques. Per tant, no se'n pot recomanar cap.



# 8 FALSOS MITES DE L'ALCOHOL

## MITE



## REALITAT



5

Beure alcohol només els caps de setmana no produeix danys en l'organisme

El **consum d'alcohol sempre produeix dany**. Hi ha patrons de consum més nocius: la quantitat (com major quantitat, més dany) i la intensitat (mateixa quantitat consumida en menys temps, major dany). **El consum de cap de setmana produeix danys**; si, a més, és en quantitat i ens en fem un tip, major dany.

6

L'alcohol ajuda a sortir de les hores baixes, a superar el cansament i a estar més animat i en forma

El **consum abusiu d'alcohol fa perdre el control sobre les emocions i els sentiments**. Després d'una breu sensació de benestar, si s'està trist o deprimat, aquesta situació s'aguditza. **Així mateix, es produeix una major fatiga física i més son; també es perd força i coordinació**.

7

El consum d'alcohol fa entrar en calor i combat el fred

L'alcohol produeix una sensació momentània de calor en dilatar els vasos sanguinis i dirigir la sang cap a la superfície de la pell, però al cap de poc temps la **temperatura interior del cos disminueix i se sent més fred**. Per això, en situacions d'embraguesa cal abrigar la persona i proporcionar-li calor i mai no intentar espavilar-la amb dutxes fredes.

8

L'alcohol és un aliment

L'alcohol engreixa, però no alimenta.

Augmenta la producció de greix en l'organisme. El seu consum **incrementa el risc de nombroses malalties, hepàtiques, cardíques**, diferents tipus de **càncer**, així com **depressió i ansietat**, entre d'altres. Inclou-hi el risc d'**alcoholisme**.

Més informació



**RECORDA:** Cap forma de consum d'alcohol està exempta de riscos. Fins i tot un nivell baix de consum d'alcohol comporta riscos i pot causar danys

Pla General d'Activitats Preventives 2024

