

supradoză de adevăr despre...

A[co]d



www.preventis.ro
office@preventis.ro
0364-805114
www.supradozadeadevar.ro



4 lucruri care NU sunt scrise pe etichetele băuturilor alcoolice

1 Creierul tinerilor este mai sensibil la efectele alcoolului decât cel al adulților

Te-ai gândit vreodată de ce s-au dat legi împotriva consumului de alcool la minori? Răspunsul are mult de-a face cu maturizarea creierului care se încheie abia la 20-25 de ani. Consumul de alcool în adolescență afectează creierul în *momentul și locul* său cel mai sensibil. Ca urmare, gândirea clară, luarea deciziilor și controlul emoțiilor pot fi afectate definitiv. În plus, datorită hipersensibilității creierului adolescentilor la alcool, cine începe să bea la 15 ani este de 5x mai predispus să devină alcoolic decât cei care consumă doar după 21. Câtă ani ai?

2 Beția ocazională – un mod foarte periculos de a bea alcool

„Eu nu prea beau alcool, dar îmi place să trag câte o beție de weekend, e ceva greșit?” Ei bine, nu este deloc în avantajul tău! Ficatul reușește să metabolizeze doar o doză de băutură alcoolică pe oră. Când cineva bea mai mult de atât, surplusul de alcool va circula prin săngele și creierul său. Iar știința a dovedit că astfel, cea mai complexă zonă a creierului uman se subțiază, influențând gândirea și emoțiile. Așa că, fă-ți un serviciu: când vrei al doilea pahar, comandă apă sau suc de fructe!

3 Fetele sunt mai vulnerabile decât băieții la efectele alcoolului

Unele fete beau alcool tot la cot cu băieții. Ideea nu este prea bună, și nu din motive care ţin de eleganță. Un băiat și o fată egali la kilograme care beau deodată aceeași cantitate de alcool, vor avea alcoolemii diferite. A fetei va fi mai mare! Asta pentru că organismul fetelor conține mai puțină apă decât al băieților, iar alcoolul se va concentra mai tare în sânge. De asemenea, în perioada premenstruală sau la fetele care folosesc pilule contraceptive, absorbția alcoolului este mai rapidă. Rezultatul se traduce printr-o amețelă (sau beție) mai rapidă și mai intensă.

4 Alcoolul poate să îngrașe

Pentru cei preoccupați să fie sănătoși și să arate bine, este important de știut că dieta și sportul sunt puse în pericol de câteva beri sau pahare de vin. Fiecare gram de alcool aduce 7 calorii. Astfel, o bere ajunge la 150 de calorii, iar un cocktail – la valoarea unui hamburger! La acestea se adună calorile zahărului adăugat în vinurile și lichiorurile dulci. În plus, alcoolul mărește apetitul și scade inhibițiile, porțiile devenind mai mari și mai dese. Și uite aşa... crește burta ☺