

• Según estudio reciente

ELLAS SUFREN MAS CON EL ALCOHOL

Es un asunto que se maneja desde hace tiempo y conforme avanzan los años se realizan más y más investigaciones que lo confirman; las mujeres son más vulnerables que los hombres a los efectos del alcohol debido a las diferencias en su peso y composición corporal, así como la forma en que lo metabolizan.

Así es, como los varones pesan más y sus organismos tienen más agua, el licor que bebe un hombre se diluye más rápidamente que el que toma una mujer.

Además, una sustancia química que descompone el alcohol en el estómago está más activa en los caballeros que en las damas. Por lo tanto, si un sujeto y una fémina consumen la misma cantidad, en el cuerpo este circula menos sustancia etílica en comparación con el de ella.

Esto es lo que confirma otro estudio reciente realizado en Montreal, Canadá, que es parte de la serie Alcohol y Salud de Educalcohol.

Sin embargo, las normas sociales, y no precisamente la biología, son la razón principal por la cual las mujeres que toman mucho son más vulnerables a la violencia física y sexual.

Dicho estudio coincide con la celebración del Día Internacional de la Mujer y revela que en términos generales, un 80% de las damas en Quebec toma alcohol de manera moderada, tanto en términos de frecuencia como cantidad. No hay ninguna indicación de la extrema feminización del consumo de licor en forma abusiva. Sin embargo, ciertos grupos están bebiendo más y con más frecuencia que antes, por lo que la organización hace un llamado a estar alerta.

¿QUÉ SE CONSIDERA UNA BEBIDA ALCOHÓLICA?

Una bebida alcohólica regular es equivalente a una lata de cerveza, una mezclada, en la que según el tipo y la receta podría contener de una a tres o más medidas regulares y/o una copa de vino.

Y como en algunas mujeres no hay una cantidad de alcohol que se considere segura, de acuerdo con las últimas investigaciones al respecto, las féminas deben tener cuidado ya que en la actualidad beben en la forma que lo hacen debido sobre todo a un tema cultural, donde la división del trabajo entre ambos géneros permanece desigual.

Pero además incide el hecho de que en muchos bares y discotecas a menudo ofrecen bebidas alcohólicas a las mujeres a un precio muy reducido o sistemas en los que se ofrecen "ladies night", durante los cuales ellas pueden tomar gratis

todo lo que quieran y como se mencionó, los varones procesan el alcohol de manera diferente.

REALIDAD COSTARRICENSE

Un estudio del 2013 sobre patrones de consumo de licor hecho por la Universidad de Costa Rica (UCR) y Educalcohol arrojó algunos datos relacionados con la ingesta de bebidas en la población femenina.

Por ejemplo, la prevalencia de quienes consumieron alguna bebida alcohólica en algún momento durante el último año fue de 45,7%, de los cuales 53,1% fueron hombres y 36,7% mujeres.

En cuanto al tipo de ingesta, existen tres: la excesiva ocasional (se define como tener por lo menos un episodio de consumo de 5 o más bebidas en una sola sesión), el riesgo de beber por ocasión (método DF-DMS) que se refiere al promedio por persona durante un día y el riesgo de ingesta a largo plazo.

Hay una proporción considerable de damas que consume 5 o más bebidas (25,2%) en el estrato de 18 a 24 años. "Es importante recalcar las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres que hacen más delicado el tema, pues ellas tienen una capacidad inferior para metabolizar el alcohol", comentó Luis Mastroeni, director ejecutivo de Educalcohol Costa Rica.

En cuanto al consumo de alto riesgo por ocasión se describió una coincidencia en el grupo de entre 18 y 24 años. En específico las mujeres son quienes más presentan un alto riesgo por ocasión (un 23,2%), mientras que en hombres este se da principalmente entre los 45 y 54 años (21,8%).

EDUCALCOHOL COSTA RICA

Educalcohol es un referente en la formación de una Costa Rica con una actitud responsable y moderada hacia el consumo de las bebidas alcohólicas. Su misión es educar sobre los efectos de las bebidas alcohólicas, promoviendo en nuestra sociedad el sentido de responsabilidad y una cultura de moderación, trabajando bajo tres principios claves:

♦ Brindar información a las personas para ayudarles a tomar decisiones sobre el consumo de alcohol y el manejo de ciertas situaciones relacionadas con este tema.

♦ Colaborar a nivel país para erradicar el consumo de bebidas alcohólicas en poblaciones menores de edad.

♦ No imponer ninguna línea de

conducta en particular, considerando a las personas como individuos maduros y responsables de sus propias decisiones.

♦ Tener una creencia fundamental de que el abuso en la ingesta de bebidas alcohólicas, la embriaguez y la intoxicación son absolutamente inaceptables, por esta razón no se deben tolerar bajo ninguna circunstancia.



Una proporción considerable de damas que consume 5 o más bebidas (25,2%) en el estrato de 18 a 24 años.