



PROMOCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CONSUMO DE ALCOHOL

¿Qué sabemos sobre el consumo de alcohol?

El consumo de alcohol es perjudicial para la salud especialmente si sobrepasamos el límite de riesgo, de modo que, se considerará bebedor/a de riesgo a aquella persona que consume alcohol de manera habitual (diaria o de fin de semana) por encima de los límites de riesgo, siendo muy probable que presente trastornos relacionados con el alcohol (TRA) y que genere síndrome de dependencia del alcohol (SDA).

El límite de riesgo se sitúa en 40 gr/día (5 unidades) en el hombre y 24 gr/día (3 unidades) en la mujer no gestante. También incluye ingestas excesivas de fin de semana.

Una unidad es igual a 8 gramos de alcohol

- 5 vasos de vino al día (5 x 8gr = 40 gramos).
- 3 cervezas medianas al día (3 x 16 = 48 gramos).
- 3 copas al día (3 x 16 = 48 gramos).



¿Qué efectos provoca el exceso de consumo de alcohol a largo plazo?

- Enfermedades mentales, cerebrales, digestivas, de hígado, páncreas, musculares, cardíacas.
- Dependencia física (tolerancia y síndrome de abstinencia).
- Disminución en el rendimiento laboral.
- Aumento de la posibilidad de accidentes.
- Perturbaciones de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad.

