

¿Qué es el alcohol?

Ines Beltran

El alcohol es una droga sedante legal que no aporta ningún nutriente a nuestro organismo. Consumimos alcohol como parte de muchas ocasiones sociales. En exceso, el alcohol puede interrumpir las funciones del cuerpo causando deficiencias y problemas de metabolización de nutrientes.

Aquí le presentamos cuatro impactos negativos del alcohol:

1. Las bebidas alcohólicas consisten primordialmente de agua, alcohol (etanol) y diferentes cantidades de azúcar. Los nutrientes esenciales como los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua proporcionan las herramientas que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. El alcohol es algo que usted elige agregar a su dieta, pero no es algo que necesita. El alcohol no está en la categoría de nutrientes esenciales.
2. El alcohol mejora el ánimo del bebedor. Entre éste más bebe, más partes de su cerebro se adormecen debido a la droga sedante o alcohol. A medida que el alcohol se mueve rápidamente al cerebro, afecta al lóbulo frontal aumentando el disfrute, la euforia y la felicidad. El alcohol también relaja al bebedor pero le disminuye el juicio. Los bebedores esperan resultados positivos al beber, por eso aumentan la cantidad que consumen.
3. Las personas que se vuelven alcohólicas a menudo comen mal y no consumen nutrientes esenciales. Esto interfiere en el proceso nutricional y afecta la digestión, el almacenamiento, la utilización y la excreción de nutrientes. Algunos alcohólicos ingieren hasta el 50% de sus calorías diarias totales en alcohol. Esto puede afectar sus niveles de glucosa en la sangre y causar deficiencia de vitaminas A, E y D que pueden asociarse con ceguera nocturna y ablandamiento de los huesos. Las deficiencias de otras vitaminas también pueden causar daño neurológico severo.
4. El alcohol es tóxico para el feto en mujeres embarazadas. Si estas no consumen comidas nutritivas, también puede ocurrir un desarrollo fetal deficiente. Durante el embarazo las necesidades nutricionales son del 10% al 30% mayores de lo normal. La ingesta de alimentos puede aumentar hasta en un 140% para cubrir las necesidades de la madre y del feto. Las deficiencias nutricionales de una madre alcohólica afectan la nutrición del feto de manera negativa, de igual manera, el alcohol restringe el flujo de nutrición al feto.

El consumo de alcohol puede convertirse en un hábito, y es difícil saber cuándo usted está bebiendo demasiado. Los hábitos son inconscientes, lo que significa que no usted no reconoce lo que está haciendo. Para cambiar su hábito de beber primero tiene que reconocerlo. Una vez que entienda que está sucediendo, puede comenzar a cambiarlo.

Siga los siguientes pasos para realizar un verdadero cambio:

- Lleve un record de cuánto y cuándo bebe;
- Identifique lo que causa el problema, y

- Planeé cómo va a lidiar con el problema.

Ines Beltran es Agente de Familia y Ciencias del Consumidor en el Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia en Gwinnett. El Servicio de Extensión de UGA Gwinnett opera como parte de la Universidad de Georgia, de la Universidad de Ciencias Agrícolas y Ambientales y el Colegio de Ciencias de la Familia y el Consumidor. La Oficina de Extensión de UGA Gwinnett también funciona como una división educativa del Departamento de Servicios Comunitarios del Condado de Gwinnett. Para obtener más información, visite su sitio web, llame al 678-377-4010 o envíe un correo electrónico a extensionservice@gwinnettcountry.com