

EL RINCÓN DE...

APAEX ELCHE

REVISTA MENSUAL
Nº 29 Octubre 2018



Foto: Foto de archivo de taller de APAEX

Comienzan los talleres de APAEX

Desde este octubre, APAEX Elche recupera sus talleres de actividades para usuarios

Como cada año, APAEX Elche vuelve a organizar talleres grupales de actividades tanto de ocio como terapéuticos. Algunos de estos talleres son el de informática, autoestima o mindfulness. Los talleres están abiertos a usuarios, a familiares y voluntarios. Si estás interesado, consúltanos a través de la web o en la sede de APAEX, cuyas direcciones están en contraportada.

El mito de la copa diaria de vino

Un estudio científico afirma que sólo un porcentaje mínimo de la población con una cierta edad puede beneficiarse de la famosa “copa de vino al día” saludable



Foto: Una copa de vino puede no ser tan saludable como usualmente se piensa.

El catedrático visitante de Harvard Martínez González, en un artículo en el diario El País, afirma que el consumo de una copa de vino al día como beneficioso para la salud es un mito. Al menos en el porcentaje mayoritario de la población.

En su libro *Salud a ciencia cierta*, González desmiente algunos mitos sobre la salud, como el referente a la famosa copa de vino. Según el catedrático, en un estudio realizado en más de 22.000 sujetos, no encontró más que efectos perjudiciales en el alcohol “y sólo uno positivo”.

Este consumo positivo de alcohol, el único encontrado, insistimos, es el llamado “patrón mediterráneo de consumo de alcohol”, que solo puede ser beneficioso en personas mayores de 50 años.

Este “Patrón mediterráneo” consiste, según González, en que personas “muy motivadas por

tener una buena salud, se interesan en la prevención, tienen estudios superiores, son responsables y con autocontrol. No consta que ninguna de ellas haya tenido un uso problemático del alcohol. En principio, se trata de personas que comen bastante bien y están sanas. Casi nunca consumen destilados, ni se emborrachan, ni toman mucho alcohol al día, sino solo en las comidas. Y lo reparten durante la semana, no se dan el atracón el fin de semana. Beben un poquito para comer o cenar. Quizá una copita (mujeres) o dos (hombres) de vino tinto”.

Sin embargo, la razón de que esto beneficie solo a personas de cierta edad son “los polifenoles, unas sustancias que se encuentran en el vino tinto. Además, son antiinflamatorios. La dieta, cuando tienen un mayor contenido en componentes antiinflamatorios, previene la ganancia de peso y las enfermedades crónicas”.

“Los jóvenes beben como los nórdicos, toman hasta siete copas en dos horas”

Esta impactante frase, pronunciada por Ignacio Calderón (FAD), apareció en una noticia del país el pasado febrero



Foto: jóvenes de fiesta.

Esta frase me pareció impactante. Quizás sea porque habitualmente, yo soy un joven que bebe muy muy poco (apenas una caña a la semana, si eso). Pero quizás también sea porque refleja algo que está ocurriendo en toda Europa: las nuevas generaciones cada vez beben más.

En un documental que el pasado febrero se emitió en La 2, en su programa matinal “La Noche Temática”, se hablaba de la problemática del alcohol en Gran Bretaña.

En este documental se mostraba cómo cada vez más recursos médicos y policiales debían dedicarse a los jóvenes que se van “de fiesta” casi todas las noches en los pubs londinenses, especialmente.

Tanto es así, que las autoridades han tenido que bajar la esperanza de vida británica para las nuevas generación simplemente por su consumo extremo y tremendamente excesivo

que hacen del alcohol. Una juventud, la británica, que consideraba beber poco tomarse cerca de dos litros y medio en una noche.

Unidades enteras de la policía londinense trabajan únicamente en mantener el escaso orden de las zonas de fiesta (recursos que estarían mejor distribuidos en otras zonas si no existiera esta problemática). Las ambulancias ya se toman a broma las llamadas por jóvenes comatosos por culpa del consumo de alcohol. Pero no sólo eso. La opinión mayoritaria de los jóvenes es que preferían morir jóvenes y bebiendo, que no tener una larga y feliz vida, pero bebiendo poco (ojo, poco, no nada). Los casos de muertes por enfermedades derivadas del alcohol en menores de 45 años se han disparado.

Si no tenemos cuidado, ¿estamos viendo el futuro de España? Quién sabe.

Tablón de anuncios



Este noviembre vuelven las XXXIV Jornadas anuales de APAEX Elche, en colaboración con el Instituto de Investigación para la Drogdependencia (INID) de la Universidad Miguel Hernández

**Estate atento a los anuncios de la web,
Próximamente se abrirá el plazo de inscripción.**

La sede de **APAEX Elche** se encuentra en C\ Doctor Sapena nº 65 CP 03204

Síguenos en las redes: Facebook *Cambios que curan*
Twitter @apaex_elche
Blog apaixelche.wordpress.com
Web apaixelche.com
Email infoapaixelche@gmail.com

