

## Alcohol y juventud en el pueblo

Pascual Gonzalvo Sanchez  
*Médico*

El consumo de alcohol es, sin lugar a dudas, uno de los principales problemas de la juventud de nuestros días, que si bien se percibe como problema de tráfico (accidentes), de aproximación a otras drogas, de delincuencia... se deja notar posteriormente cuando esa juventud accede a edades superiores en forma de enfermedades: cirrosis hepática, psicosis alcohólica, síndrome de abstinencia... y otros: suicidios, accidentes laborales y de tráfico...

En nuestro medio, y debido fundamentalmente a la dureza de la climatología y a la falta de actividades para los ratos libres, el consumo de alcohol es, desgraciadamente, una de las pocas posibilidades que quedan a los jóvenes para los ratos de ocio.

En nuestro país, entre los 18 y 29 años, sólo se declaran abstemios un 10 %, mientras que un 80 % consumen más de 75 ml. de alcohol puro por día. (Un consumo diario de entre 50 a 100 ml. de alcohol puro mantenido durante 5 años o más, suele significar alcoholismo).

Ejemplos de alcohol puro:

- Un vino, 10 ml.
- Una cerveza, 12 ml.
- Una copa de cava, 21 ml
- Un "cubata", 37 ml.
- Un whisky, 50 ml.

Así pues, el consumo diario, por ejemplo de dos cervezas, dos vinos, un cubata, nos da una cifra total de 81 ml. de alcohol puro, cantidad que consumida a diario nos da lugar a un alcohólico en potencia.

Pero no debemos olvidarnos de que los jóvenes de 12 a 17 años son verdadero caldo de cultivo de futuros consumidores, y por lo tanto de futuros alcohólicos. El consumo a estas edades, si bien es menos frecuente, es especialmente grave, pues marca mucho más que posteriormente.

Las causas del elevado consumo de alcohol entre los jóvenes son probablemente tantas como diferentes las bebidas alcohólicas que podemos encontrar en nuestros comercios: evasión fácil, estar a tono con los demás, la costumbre, el qué vas a hacer si no, la creencia de que se es más duro quien más aguanta (nada más lejos de la realidad por cierto)... Todas estas y otras muchas más hacen que los jóvenes encuentren en el consumo de alcohol la alternativa a sus ratos de ocio, olvidando otras como el deporte, la lectura, el contacto con la naturaleza (por paradójico que parezca) asociacionismo...

Pero, probablemente, lo mejor que puede hacer un joven que acostumbra a beber es no enseñar la cultura del alcohol a los más pequeños que todavía no la tienen aprendida, fomentando la indiferencia ante el alcohol, el deporte...