

¿DEBERÍA DEJAR EL ALCOHOL PARA SIEMPRE?

No volver a probar una gota es tendencia, se denomina *teetotalism* y no necesariamente ha de ir asociado a ningún susto o problema de salud. Cada vez son más, y más jóvenes, los que se suman este tanto en su lista de hábitos saludables. **Saray Marqués**

Tú no tienes que dar explicaciones si vas a beber, decir que luego te vas a volver en metro o en taxi... En cambio, si no bebes parece que no te lo vas a pasar bien y si, como en mi caso, prefieres no decir todavía que estás embarazada, tienes que inventarte otras excusas, como que estás tomando antibióticos”, reflexiona Meritxell Falgueras, quinta generación al frente de la tienda de vinos El Celler de Gelida. Tras quedarse embarazada de su hija mayor, y tras varios abortos de repetición, no hace ninguna concesión y se pasa al cero alcohol, aunque asegura que incluso una embarazada tiene que escuchar que “Por una copa no pasa nada”. A su situación personal se unen circunstancias en su entorno: un amigo cayendo y saliendo del alcoholismo, “y que aun hoy tiene que enfrentarse al “Pero... ¿ni para brindar?”, y un familiar enfermando de cáncer “para el que el alcohol va fatal”.

BENEFICIOS INMEDIATOS

“Descubro que es muy chulo no beber y profesionalmente me abre la cabeza a nuevos maridajes con café, té o aguas con sabores, a bebidas gastronómicas sin alcohol y con buen gusto... Veo cómo si no tomas alcohol no todo se reduce a zumos o colas, con gas y tanto azúcar, que ahí están también las bebidas con limón y jengibre, que me encantan”, revela Falgueras. Fruto de este proceso nace el libro *Qué beber cuando no bebes* (Urano), prologado por Santi Millán. En ella, la vida sin alcohol no significó una menor intensidad social: “Me encanta salir, soy muy fiestera, y me lo paso bien sin consumir alcohol, con la ventaja de que nunca tengo resaca, tengo mucha más energía, puedo controlar mejor mi peso... y lo que digo y escribo”. En su caso, no se trata de una decisión irreversible, explica, aunque

haya resultado toda una experiencia. Sin embargo, Luna (nombre ficticio) asegura que la suya sí lo es. A los 30 años, hace ahora tres, y tras un periodo complicado, decidió dejar de consumir alcohol: “No es que fuera alcohólica, no es que me levantara por la mañana y necesitara beber, pero sí que estaba recurriendo al alcohol para evadirme, para olvidarme de mis problemas, para dormir... Salía de fiesta y no podía tomarme solo una copa, y después no me acordaba de lo que había pasado la noche anterior. Tenía un problema”. Su pareja estuvo ahí, la animó y la respaldó, y, aunque no fue sencillo, hoy aquella fase es pasado: “Los beneficios son inmediatos, enseguida te das cuenta de que merece la pena. La analítica mejoró bastante: las transaminasas, la glucosa... Aunque nunca he estado gorda, he perdido volumen y he adelgazado tres kilos. Lo noto hasta en los dientes o en la piel. Y puedo aguantar igual hasta las siete de la mañana de fiesta, y no tengo resaca”, relata. Echa en falta “más opciones para elegir”, más allá de los refrescos, y menos presión social: “Eres el bicho raro” y el “pero tómate solo una copa. No te va a sentar

A NOSOTRAS NOS SIENTA PEOR

Un consumo de bajo riesgo en personas mayores de 18 años y sanas, según la OMS, sería de dos cervezas o dos vasos de vino al día y dos días a la semana de cero alcohol en el caso del hombre y de una cerveza o un vaso de vino al día y dos días a la semana de cero alcohol en el caso de la mujer. O, si se consume de forma excepcional, tres o cuatro veces al año, solo en celebraciones, seis vasitos de vino durante una cena para el hombre o cuatro vasitos para la mujer. La metabolización del alcohol es más lenta en el caso de la mujer, que, además, tiene menor porcentaje de agua en el cuerpo. No influye solo el género, también el modo de consumo: Si se combina con bebidas gaseosas se tiende a una ingesta más rápida e inconsciente de alcohol.

