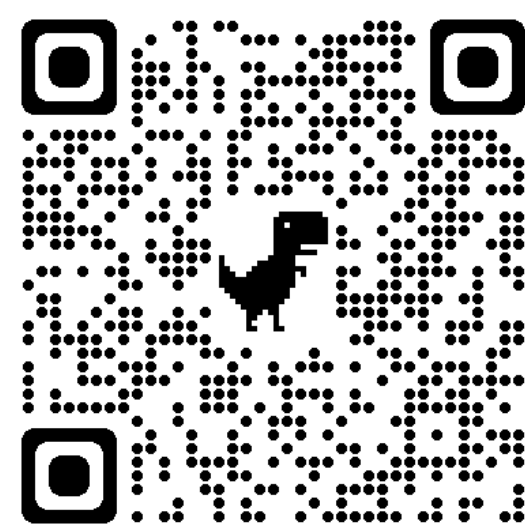


Mites falsos del consum d'alcohol



L'alcohol és una de les substàncies psicoactives que més mal fa i que està al darrera de més de 60 malalties que afecten a:

Cor

Cervell

Mama

Fetge

Intestí

Pàncrees

Pulmons

Sistema urinari

Laringe

Per això, avui 15 de novembre que es el dia mundial sense alcohol, volem parlar-vos d'alguns dels mites actuals què hi ha:

MITE	REALITAT
El consum d'alcohol faciliten les relacions socials	Qualsevol consum empitjora les funcions cerebrals i no és beneficiós en cap cas
El alcohol facilita la digestió	Al contrari, inflama la mucosa gàtrica i el fetge
L'alcohol és bò pel cor	Fins hi tot les quantitats petites augmenten el risc de patir malalties cardiovasculars
Algunes begudes alcohòliques son millors que altres	Totes són tòxiques i a més grau d'alcohol és pitjor

MITE	REALITAT
Beure alcohol només els caps de setmana no fa mal	El consum d'alcohol sempre fa mal i és igual de nociu quan el concentrem en el temps
L'alcohol ajuda a sortir de les hores baixes	El seu consum provoca cansament, son i no millora l'estat d'ànim
El consum d'alcohol et fa entrar en calor	Només és una sensació momentània després la temperatura interior del cos disminueix i es te més fred
L'alcohol és un aliment	L'alcohol engreixa i no alimenta.

Autoria: Grup d'hàbits saludables

Fonts: [Falsos mites del consum de l'alcohol](#). Prevencionar

[Si vols accedir a la calculadora de consum d'alcohol, fes click aquí](#)