

Αλκοόλ: οι επιπτώσεις στην υγεία και την οικονομία

Γαλήνη Φούρα
Δημοσιογράφος

Πολλή φασαρία έγινε για την προσωρινή απαγόρευση, λόγω κορονοϊού, πώλησης οινοπνευματωδών ποτών από τις καντίνες στις παραθαλάσσιες περιοχές. Προσωπικά δεν καταλαβαίνω, πώς πολλοί άνθρωποι καπνίζουν και κατανάλωνουν αλκοόλ σε τέτοια μέρη. Η κατανάλωση αλκοόλ κάτω από τις καυτές ακτίνες του ήλιου ή σε συνθήκες καύσωνα μπορεί να έχει οδυνηρές συνέπειες, όπως εξάντληση λόγω ζέστης, θερμοπληξία, μυϊκές κράμπες, ενώ το κολύμπι υπό την επήρεια αλκοόλ συνοδεύεται από κίνδυνο πνιγμού... Οι μανιμάδες πότες είναι επιρρεπείς σε θερμική εξάντληση ή θερμοπληξία, ακόμη και αν τη συγκεκριμένη ημέρα δεν έχουν πιεί.

Σύμφωνα με τις οδηγίες, οι άνδρες δεν πρέπει να πίνουν πάνω από τρία ποτά την ημέρα και οι γυναίκες περισσότερο από δύο. Βέβαια, εξαρτάται από τα ποτά, επειδή αυτά ποικίλουν σε περιεκτικότητα αλκοόλ. Η μύρα έχει συνήθως 5% αλκοόλ, το κρασί 12-15% και τα δυνατόν οινοπνευματώδη περίπου 45%. Ένα από τα "σκλήρα" ή ένα σφηνάκι προκαλεί μέθη πιο γρήγορα από μία μύρα και ορισμένα ποτά απορροφώνται ταχύτερα στο αίμα. Πολλοί υποστηρίζουν ότι το ποτό δεν τους πειράζει, ότι είναι "γερά ποτήρια". Στην πραγματικότητα χρειάζονται την ίδια ποσότητα για να μεθύσουν, αλλά πολύ περισσότερο αλκοόλ για να εμφανίσουν συμπτώματα μέθης. Αυτό είναι ακόμη πιο επικίνδυνο, επειδή πίνουν περισσότερο μέχρι ο οργανισμός τους να δώσει σήμα ότι δεν είναι καλά.

Από τη στιγμή που το αλκοόλ περάσει στην κυκλοφορία του αίματος, τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει την κατάσταση. Ένας καφές ίσως δώσει ενέργεια για την αντιμετώπιση της υπνηλίας, αλλά δεν επιταχύνει το μεταβολισμό του αλκοόλ. Ούτε τα ενεργειακά ποτά βοηθάνε. Αντίθετα, μπορεί να καταστούν επικίνδυνα, ενώ η ιδέα για νένα κρύο ντους μπορεί να προκαλέσει λιποθυμία... Η υπερβολική δόση αλκοολούχων ποτών μπορεί να αποβεί θανατηφόρα ή να προκαλέσει μη αναστρέψιμη εγκεφαλική βλάβη. Ο εμετός δεν θα μειώσει τη συγκέντρωση αλκοόλ που έχει περάσει στην κυκλοφορία του αίματος. Αντίθετα, ένας εμετός στον ύπνο μπορεί να προκαλέσει πνιγμό, καθώς κατά τη μέθη επηρεάζονται τα νεύρα που ευθύνονται για τα αντανακλαστικά. Γι' αυτό ποτέ μην παίρνετε υπνωτικά χάπια ή άλλα κατασταλτικά πωμένοι. Η καλύτερη θεραπεία για το hangover είναι η ξεκούραση και ο χρόνος. Καταπολεμήστε την αφυδάτωση με ένα ποτήρι νερό, πριν πάτε για ύπνο. Επίσης, να έχετε ένα ποτήρι στο κομοδίνο για να πίνετε μια γουλιά κάθε φορά που ξυπνάτε.

Τα πράγματα γίνονται πολύπλοκα και επικίνδυνα με τα νοθευμένα ποτά που κυκλοφορούν παντού! Πολλές φορές δεν ξέρουμε τι πίνουμε. Πρόκειται για τις λεγόμενες "μπόμπες", τα ποτά μαϊμού, που καταναλώνουν συχνά οι νέοι

στα διάφορα νεανικά στέκια, τα οποία σεββίζουν άφθονα και "οικονομικά" ποτά. Τα παράνομα αυτά ποτά μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις, από ναυτία και πονοκέφαλο, έως τύφλωση ακόμη και θάνατο, ανάλογα με τις χημικές ουσίες που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή τους. Είναι απίστευτο τι δίνουν σε παιδιά να πούν! "Μπόμπες" μπορούν να παρασκευαστούν και από φθηνές χημικές πρώτες ύλες, οι οποίες συνήθως χρησιμοποιούνται στα καθαριστικά, στα αφαιρετικά βαφών για τα νύχια ή τα καθαριστικά των παρμπρίζ αυτοκινήτων. Μπορεί επίσης να παραχθούν από φθηνές αλκοόλες, όπως η ισοπροπόλη και η μεθανόλη, που κανονικά χρησιμοποιούνται σε αντιψυκτικά και σε ορισμένα κύσιμα.

Τα ποτά, που είναι κατάλληλα για κατανάλωση, παράγονται από αιθανόλη (αιθυλική αλκοόλη), που είναι ασφαλής αν καταναλώνεται με μέτρο. Τα υποκατάστατα της αιθανόλης μπορεί φαινομενικά να ασκούν παρόμοια δράση, μια αίσθηση ζάλης, για παράδειγμα, αλλά έχουν και άλλα συμπτώματα όπως ναυτία, έμετο, πόνο στην κοιλιά, υπνηλία, ίλιγγο, που φθάνουν κάποιες φορές και σε νεφρολογικά, ηπατολογικά προβλήματα ή και κόμα. Ειδικά η μεθανόλη μπορεί να προκαλέσει τύφλωση. Οι γνώστες της αγοράς των ποτών μας συμβουλεύουν να μην αγοράζουμε ποτέ από πλανόδιος πωλητές που πουλάνε φθηνά, ούτε μπουκάλια που δεν είναι σε κοινή θέα στα καταστήματα, αλλά προσφέρονται ειδικά για μας. Καλό είναι να ελέγχουμε τις ετικέτες και να ββαιωνόμαστε ότι δεν υπάρχει κατακάθι, να μυρίζουμε και να δοκιμάζουμε το ποτό μας πριν το πιούμε. Αν η μυρωδιά και η γεύση του είναι διαφορετική και περίεργη, να μην το καταναλώνουμε.

Στην Ελλάδα, όπου κάθε χρόνο μια μικρή κωμόπολη ξεκληρίζεται από τα τροχαία, υπάρχει μεγάλο θέμα με την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ. Δεν προσέχουμε. Μάλιστα, έχω ακούσει κάποιους να λένε ότι οδηγούν καλύτερα πωμένοι!!! Στους άνδρες ο οργανισμός χρειάζεται μία ώρα να μεταβολίσει ένα ποτό και στις γυναίκες μιάμιση ώρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι είμαστε έτοιμοι να οδηγήσουμε. Δεν μπορούμε να εμπιστευθούμε την κρίση μας...

Η ετήσια δαπάνη για αλκοολούχα ποτά στη χώρα μας εκτιμάται σε 1,23 δισεκατομμύρια ευρώ, ποσό που αντιστοιχεί σε 100€ κατά κεφαλήν. Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, κάθε Ιταλός και Πορτογάλος διαθέτει διπλάσιο ποσό (200€), κάθε Γάλλος και Κύπριος τριπλάσιο (300€), ενώ ο μέσος Φιλανδός ξοδεύει 600€, δηλαδή εξαπλάσιο ποσό από το μέσο Έλληνα. Ο μέσος Ευρωπαϊκός όρος είναι 300€ ετησίως, ενώ το συνολικό ποσό για αλκοολούχα ποτά ανέρχεται σε 130 δις ευρώ! ●