



### Las doce mentiras más comunes sobre el trago

**No es cierto que sea menos malo tomar una vez a la semana que a diario. Tampoco es un embellecedor.**

Que los niños y los borrachos dicen la verdad no es cierto, tanto es así que entre los tomadores hay una serie de mentiras que culturalmente se han afianzado y que vale la pena derribar. Estas son algunas de las más comunes, con sus correspondientes aclaraciones:

'Tomar de vez en cuando no hace daño'. Hay quienes piensan que beber solo los fines de semana no tiene efectos negativos sobre la salud, pero no hay tal; el daño que produce el alcohol no depende del día de la semana en que se ingiere sino la cantidad, la frecuencia y la velocidad con la que se bebe. Si estas son elevadas un solo día de la semana, los riesgos son terribles.

'Las bebidas suaves emborrachan menos'. El alcohol es uno solo, independientemente del tipo de bebida, y su impacto en el cuerpo depende de la graduación alcohólica del trago y de la cantidad consumida. Una garrafa de sangría es tan lesiva como una botella de aguardiente.

'Con un solo trago puedo manejar'. Eso es falso: aun en pequeñas cantidades, el licor afecta los reflejos y la percepción del tiempo y del espacio.

'El trago alegra y estimula'. Nada de eso, el alcohol es un depresor del sistema nervioso; puede que dos tragos depriman lo inhibido, pero si se sigue tomando inevitablemente se va a fundir y sentir aburrido.

'Mi organismo es resistente al trago... Nunca me emborracho'. Eso es más grave, porque significa que se ha desarrollado una tolerancia al alcohol y cada vez se necesita más para producir algún efecto.

'El trago quita el guayabo'. No es cierto: los efectos del alcohol solo se calman cuando éste se elimina del cuerpo; eso ocurre a la velocidad de un aguardiente o un vaso de vino por hora, en un hombre de 80 kilos; en las mujeres ese proceso es más lento. Mientras tanto, mejor duerma e hidrátese.

'El alcohol facilita el sexo'. Hay que entender que es un depresor y puede inhibir la respuesta sexual. Con un poco puede haber cierta desinhibición, pero después el efecto será el contrario.



## Sala de Prensa

'Chile, granos de café y pan engañan el alcoholímetro'. Nada es verdad, el alcohol también se elimina por la respiración y por más que se enmascare, el alcoholímetro lo detecta.

'Tomar con la barriga llena emborracha menos'. Puede que el alcohol se demore un poco en ser absorbido, porque la grasa lo mantiene más tiempo en el estómago... pero después el trago hará su efecto.

'El aguardiente con ajo es un buen purgante'. Es una costumbre muy arraigada, pero no existe ninguna evidencia de que esto sea cierto; ahora, los efectos del alcohol sí se quedan ahí, y si es un niño, mucho peor.

'El trago 'light' y sin azúcar es más sano'. Eso es mentira, la mayoría de los licores se producen a partir de melazas u otro tipo de azúcares. Que tenga menos cantidad por concentración es otra cosa; al final, los efectos son los mismos, porque la gente tiende a tomar más.

Por último. El trago ni cura el frío ni quita la gripa. No se elimina todo por el sudor y la orina. ¡Ah!... tampoco es un embellecedor. (Lea aquí: ¿Sabía que el alcohol es tan dañino como otras drogas?)

CARLOS F. FERNÁNDEZ  
Asesor médico de EL TIEMPO

Diario El Tiempo, 10 de Junio de 2015. Página 1.