

¿Qué es el 'binge drinking' y cómo afecta al organismo?

- Los jóvenes, cada vez más cerca del alcoholismo Beber **alcohol** sólo durante el fin de semana también te puede convertir en 'alcohólico'



binge drinking organismo

https://www.diariodecadiz.es/salud/investigacion-tecnologia/binge-drinking-organismo_0_1862813854.html

Diario de Cádiz

Martes, 02 enero 2024

Año nuevo, vida nueva. Con el 2024 llegan los nuevos propósitos y entre los tradicionales hacer más ejercicio, estudiar más, comer más sano o lograr ahorrar algo de dinero, este año los técnicos de la **Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH)** vuelven a insistir en prestar atención general, y en especial los más jóvenes, a la necesidad de cortar de raíz (o al menos reducir de forma drástica) el **consumo de alcohol**. Porque en los jóvenes están cada vez más cerca del alcoholismo y adoptando técnicas de consumo cuya peligrosidad pasan por alto. Es el caso del binge drinking **¿Qué es el binge drinking y cómo afecta al organismo?** Aquí os resolvemos la duda.

Porque más allá de que durante las fiestas navideñas, especialmente en la noche de Fin de Año, el consumo de **alcohol** se dispara hay algunas maneras de beber que son mucho más perjudiciales que otras. Y el **binge drinking** es una de ellas. Hablamos de la ingesta excesiva de **alcohol** en pocas horas. Lo que sería "por atracón". Los especialistas sitúan el *binge drinking* en tomar cinco o más bebidas en un período máximo de dos horas, algo que muchos ejecutan como una proeza entre los amigos sin ser conscientes de que sus efectos son muy nocivos para la salud aunque se haga cada cierto tiempo.

¿Cuáles son los riesgos del binge drinking?

Hasta seis veces más **riesgo de desarrollar cirrosis** tienen este tipo de personas a lo largo de su vida, sobre todo en el caso de las mujeres, que genéticamente tienen una cantidad menor de la enzima

que se encarga de metabolizar el **alcohol**, lo que hace que los efectos de este en su organismo sean más intensos y duren más tiempo.

La última **encuesta ESTUDES**, difundida por el Ministerio de Sanidad ya ha dado la voz de alarma. Tres de cada cuatro menores de entre 14 y 18 años ha probado el **alcohol** y **más de la mitad lo ha consumido alguna vez al mes**, con borrachera incluida para uno de cada cuatro y 3 de cada diez haciéndolo mediante el método binge drinking.

Tres de cada diez jóvenes aseguran tomar cinco o más bebidas alcohólicas en un período máximo de dos horas

El botellón se ha triplicado en las dos últimas décadas y la percepción de riesgo entre los jóvenes es mínima. Pero la realidad es que **beber alcohol sólo durante el fin de semana también te puede convertir en 'alcohólico'**. Tan perjudicial es el *"por una copita al día no pasa nada"* como el *"sólo bebo los fines de semana, yo controlo"*.

Porque la ingesta elevada de **alcohol** en poco tiempo, independientemente de poder derivar en conducta inapropiadas y delictivas en el ámbito sexual, cívico o de tráfico, puede causar multitud de lesiones...y de todo tipo. **Lesiones gástricas, hepáticas y vasculares; lesiones que afectan al desarrollo cerebral.**