

ΑΛΚΟΟΛ ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΕΦΗΒΕΙΑ

Νεκταρία Αρχοντάκη -Χημικός

2017



«Οίνος ευφραίνει καρδίαν ανθρώπου» ψαλμός 103ος, στίχος 15. Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών με μέτρο είναι από την αρχαιότητα συνδεδεμένη με τις ευχάριστες και τις εορταστικές στιγμές της ανθρώπινης ζωής. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία, ο θεός Διόνυσος, για να ευχαριστήσει το βασιλιά της Αιτωλίας Οινέα του χάρισε ένα κλήμα αμπελιού που έφερε από μια μακρινή χώρα. Για να συντηρήσει το κλήμα στο μακρινό του ταξίδι, τύλιξε τις ρίζες του με λάσπη και το φύλαξε διαδοχικά σε ένα κόκαλο αηδονιού, σε ένα κόκαλο λιονταριού και σε ένα κόκαλο γουρουνιού. Ο Οινέας φύτεψε το κλήμα και όταν έβγαλε ζουμερά σταφύλια έφαγε μερικά και τα υπόλοιπα τα πάτησε και τα έκανε μούστο. Σύντομα ο μούστος ζυμώθηκε, έγινε κρασί και πρόσφερε χαρά σε όσους το δοκίμασαν. Όμως το κρασί πήρε τα καλά και τα κακά των ζώων με τα οποία μεταφέρθηκε το κλήμα του αμπελιού. Στην αρχή της οινοποίησης ο άνθρωπος κελαηδεί σαν πουλί, όποιος πει παραπάνω αγριεύει σαν λιοντάρι και αν το παρακάνει χάνει τον έλεγχό του και συμπεριφέρεται σαν γουρούνι.

Γ Υ Μ Ν Α Σ Ι Ο  
Β Ρ Υ Σ Ω Ν &  
Ε Κ Φ Ε Χ Α Ν Ι Ω Ν

**Μερικές ερωτήσεις για ενημέρωση και προβληματισμό γιατί οι έφηβοι αξίζουν το καλύτερο...**

## ΑΛΚΟΟΛ ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΕΦΗΒΕΙΑ

Η Δράση αυτή μπορεί να γίνει μέσω παιχνιδιού τύπου *Trivial Pursuit* που είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι στο οποίο η νίκη καθορίζεται από την ικανότητα ενός παίκτη να απαντήσει σε γενικές γνώσεις και ερωτήσεις δημοφιλούς πολιτισμού.. Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε 4 κατηγορίες, με τη καθεμία να έχει το δικό της χρώμα για να αναγνωρίζεται εύκολα.

1<sup>η</sup> κατηγορία : ΑΛΚΟΟΛ –ΟΠΟΥ ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑ- χρώμα ΑΣΠΡΟ

2<sup>η</sup> κατηγορία: ΑΛΚΟΟΛ-ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ-χρώμα ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

3<sup>η</sup> κατηγορία: ΑΛΚΟΟΛ-ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ- χρώμα ΠΡΑΣΙΝΟ

4<sup>η</sup> κατηγορία : ΑΛΚΟΟΛ-ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟ από την κατάχρηση της-ΧΡΩΜΑ ΜΩΒ

### ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

Το Παιχνίδι δημιουργείται από τους μαθητές οι οποίες χωρίζονται σε ομάδες έρευνας & εργασίας και κάθε ομάδα αναλαμβάνει τη συγγραφή - δημιουργία μιας κατηγορίας ερωτήσεων.

Η Δράση αυτή μπορεί να εμπλουτιστεί και με πειραματικά δρώμενα όπως : α. η Παρασκευή του μούστου β. η μέτρηση των αλκοολικών βαθμών γ. το αλκοτέστ δ. Η καύση της αλκοόλης.

Οι ερωτήσεις γράφονται από τους μαθητές σε πολύχρωμα καρτελάκια και το παιχνίδι αρχίζει....



Μερικές ενδεικτικές ερωτήσεις για ενημέρωση και προβληματισμό δίδονται παρακάτω :

## 1. Ποια είναι τα θετικά του αλκοόλ στον άνθρωπο;

**Δυναμώνει την καρδιά** Η ευεργετική αυτή δράση συνδέεται περισσότερο με την κατανάλωση κόκκινου κρασιού λόγω των **αντιοξειδωτικών** και κυρίως των **φλαβονοειδών** που περιέχει.

**Ρίχνει τη χοληστερίνη** Όσοι έχουν τη συνήθεια να πίνουν κόκκινο κρασί με το φαγητό τους κάνουν καλό και στη χοληστερίνη τους.

**Συντελεί στη μακροζωία.** Δεν είναι τυχαίο που στη Γαλλία, όπου παρατηρείται η μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση κρασιού, καταγράφεται και το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής.

**Ανοίγει την όρεξη** . Η μικρή κατανάλωση αλκοόλ λίγο πριν από το γεύμα **αυξάνει** την **έκκριση υγρών** στο στομάχι που διεγείρουν την όρεξη

**Εξουδετερώνει τις καρκινογόνες ουσίες του κρέατος** .Σε έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Ιερουσαλήμ φάνηκε ότι όταν συνοδεύουμε το κόκκινο κρέας με κόκκινο κρασί, περιορίζουμε σημαντικά τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου, καθώς οι ισχυρές **αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες)** του κόκκινου κρασιού **εξουδετερώνουν** τις βλαβερές ουσίες που παράγονται στο στομάχι κατά τη διάσπαση του κόκκινου κρέατος.

## 2. Ποια είναι τα αρνητικά του αλκοόλ στον άνθρωπο;

**Γίνεται τοξικό για το συκώτι** . Η πέραν του κανονικού καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ επί πολλά χρόνια «δηλητηριάζει» σιγά-σιγά το συκώτι μας

**Επιβαρύνει το στομάχι** .Το οινόπνευμα λειτουργεί τοξικά για το στομάχι και μπορεί να επιδεινώσει μια γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή να προκαλέσει γαστρίτιδα.

**Αποδυναμώνει τα οστά** . Η χρόνια και μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιδεινώσει την **οστεοπόρωση**, καθώς **«κλέβει» το ασβέστιο** από τα οστά μας. Πιο συγκεκριμένα, το αλκοόλ μειώνει τη δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά το **ασβέστιο**.

**Ανεβάζει την πίεση και τα τριγλυκερίδια** Το να μην πίνουμε όλη την εβδομάδα και να πίνουμε στην έξοδό μας το Σαββατοκύριακο ό,τι αναλογεί στις επτά ημέρες της εβδομάδας είναι λάθος, σύμφωνα με τους ειδικούς. Με αυτόν τον τρόπο ανεβαίνει η αρτηριακή πίεση και αυξάνεται ο κίνδυνος αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.

**Απειλεί τον μαστό.** Το αλκοόλ ανεβάζει τα επίπεδα **οιστρογόνων στο αίμα**, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

**Στεγνώνει το στόμα** Πρώτα από όλα προκαλεί δυσάρεστη **αναπνοή**

**Σκοτώνει τη γονιμότητα** . Ακόμη και μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να μειώσουν σημαντικά τις πιθανότητες επίτευξης μιας πετυχημένης εγκυμοσύνης σε γυναίκες που υποβάλλονται σε **εξωσωματική γονιμοποίηση**, σύμφωνα με τα αποτελέσματα αμερικανικής μελέτης της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ.

**Απειλεί το έμβρυο** . Ό,τι τρώμε ή πίνουμε κατά τη διάρκεια της **εγκυμοσύνης** πηγαίνει κατευθείαν μέσω του αίματος στον πλακούντα. Ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι η κατανάλωση οποιασδήποτε ποσότητας αλκοόλ αυξάνει τους κινδύνους υγείας για το μωρό.

**Θολώνει τον νου** . Το αλκοόλ δεν θολώνει τον νου μας μόνο όταν είμαστε υπό την επήρεια του, δυστυχώς δημιουργεί και πολλές **αλλοιώσεις στον ανθρώπινο εγκέφαλο**. Η

συστηματική και πάνω από τα όρια κατανάλωσή του επηρεάζει αρνητικά πολλές νοητικές λειτουργίες.

### 3. Πότε οι νέοι είναι πιθανό να καταναλώσουν αλκοόλ;

- Έχουν χαμηλή επιτήρηση από την οικογένεια.
- Έχουν φίλους που πίνουν και περνούν πολλά βράδια της εβδομάδας μαζί τους
- Εκτίθενται σε κοντινό οικογενειακό μέλος, ειδικά γονέας που πίνει ή μεθά
- Έχουν θετικές προσδοκίες και στάση απέναντι στο αλκοόλ
- Έχουν πολύ εύκολη πρόσβαση στο αλκοόλ

### 4. Πόσο συχνή είναι η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβεία;

**Δεδομένα από:Εθνικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Μάρτιος 2012  
ESPAD 2011**

#### Σύνολο μαθητών 13-19 ετών

- Έξι στους 10 (61%) ήπιαν μέσα στον τελευταίο μήνα
- Ένας στους 10 (11%) ήπια με συχνότητα πάνω από 2 φορές την εβδομάδα
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον μια φορά μέσα στον τελευταίο μήνα έκανε το 45.1% των μαθητών ηλικίας 15-19 ετών, ενώ το ίδιο συνέβη για 3 ή περισσότερες φορές σε ποσοστό 15.8% των μαθητών
- Ένας στους 3 (34%) έχει μεθύσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του
- Το 13% έχουν μεθύσει πάνω από 2 φορές στη ζωή τους
- Το κρασί, η μπύρα, τα ισχυρά ποτά, και τα αλκοολούχα αναψυκτικά είναι τα ποτά με την ευρύτερη κατανάλωση
- Τα αγόρια πίνουν οινοπνευματώδη σε σημαντικά υψηλότερα ποσοστά συγκριτικά με τα κορίτσια ενώ οι διαφορές γίνονται μεγαλύτερες όσο αυξάνεται η συχνότητα και η βαρύτητα κατανάλωσης.
- Πίνουν περισσότεροι μαθητές σε Θεσσαλονίκη και άλλα αστικά και ημιαστικά κέντρα σε σύγκριση με την Αθήνα

### 5. Ποιοι οι κίνδυνοι από την κατανάλωση αλκοόλ από έναν έφηβο;

#### Βραχυπρόθεσμες συνέπειες

Όπως φαίνεται και από τα αποτελέσματα της έρευνας του ESPAD 2011, η κατανάλωση αλκοόλ από έναν έφηβο μπορεί να τον οδηγήσει σε:

- Χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή την εργασία
- Ατυχήματα, τραυματισμούς ή μεταφορά σε νοσοκομείο
- Ανάμιξη σε καυγά, εμπλοκή σε ληστεία ή προβλήματα με τις Αρχές
- Σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις ή επαφή που μετάνιωσε την επόμενη ημέρα.



## Μακροπρόθεσμες συνέπειες

### **Ηπατική βλάβη:**

Φαίνεται ότι ακόμα και η πιο μέτρια κατανάλωση κατά την εφηβεία μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη στο συκώτι του εφήβου, αυξάνοντας τις πιθανότητες για μακροχρόνια προβλήματα κατά την ενήλικη ζωή, **όπως κίρρωση.**

### **Ανάπτυξη του εγκεφάλου:**

Οι περιοχές του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνες για την συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τη λογική και την κρίση αναπτύσσονται ακόμα κατά την εφηβεία. Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την περίοδο αυτή **μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα την μνήμη, την ικανότητα μάθησης, τις αντιδράσεις και το εύρος της προσοχής.** Μελέτες δείχνουν ότι το αλκοόλ είναι νευροτοξικό ιδιαίτερα για την περιοχή του ιππόκαμπου που σχετίζεται με την μνήμη.

### **Αλκοολισμός στην ενήλικη ζωή**

Η συχνή κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβεία φαίνεται πως σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για αλκοολισμό μετά την ενηλικίωση. Η συσχέτιση αυτή φαίνεται να είναι ισχυρότερη όσο περισσότερη είναι η κατανάλωση κατά την εφηβεία και όσο πιο νωρίς ξεκινά η επαφή με το αλκοόλ. Μελέτες δείχνουν πως νέοι που ξεκινούν να πίνουν πριν τα 15 έτη έχουν 4 φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν εξάρτηση από το αλκοόλ στη μετέπειτα ζωή του.

## **6. Γιατί κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ;**

Έχουν διενεργηθεί πολλές έρευνες με σκοπό να ανακαλύψουν τον λόγο που κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ. Από μία έρευνα που διενεργήθηκε στην Ολλανδία μεταξύ ατόμων ηλικίας από 15 μέχρι 25 ετών βγήκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Κοινωνικότητα (71%)
- Τους αρέσει η γεύση (51%)
- Δημιουργεί αίσθημα χαλάρωσης (12%)
- Προκαλεί μέθη (6%)
- Επειδή το κάνουν όλοι (6%)
- Για να ξεχάσουν προβλήματα (0%)

## **7. Πότε κάποιος θεωρείται ότι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;**

Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος **είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο** πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια το οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Τα ακόλουθα είναι κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληροί κανείς όλα τα κριτήρια):

- Ανοχή.
- Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη).
- Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή).

- Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων.
- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.
- Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρεια του.
- Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες).
- Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ' ό,τι σχεδίαζε.
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά.

### **8. Υπάρχει κληρονομική προδιάθεση για αλκοολισμό;**

Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι υπάρχει μια γενετική προδιάθεση για χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, μεταξύ των οποίων και το αλκοόλ. Φυσικά και το περιβάλλον παίζει τεράστιο ρόλο. Ένα παιδί το οποίο μεγαλώνει σε μια οικογένεια όπου ένας τουλάχιστον αντιμετωπίζει τέτοιο πρόβλημα σαφώς επηρεάζεται, και υπό την έννοια αυτή, ο αλκοολισμός έχει κληρονομική παράμετρο. Σε καμία περίπτωση όμως αυτό δεν σημαίνει πως ένα παιδί μίας οικογένειας με πρόβλημα αλκοολισμού θα γίνει αλκοολικός, ή πως ένα παιδί από μία "υγιή" οικογένεια δεν μπορεί να εμφανίσει τέτοια προβλήματα στο μέλλον.

### **9. Πως μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου από την πίεση των φίλων να πιεις αλκοόλ;**

Δεν είναι καλό άνθρωποι που βρίσκονται στο περιβάλλον σου να σε πιέζουν ή να νιώθεις ότι σε πιέζουν να πιεις. Το να πίνει κάποιος αλκοόλ είναι μια επιλογή και είναι επιλογή σου να μην το κάνεις. Οι φίλοι σου πρέπει να το σέβονται αυτό. Φίλοι που θέλουν το καλό σου σέβονται τη γνώμη σου και το τι έχεις αποφασίσει.

Εάν δεν το κάνουν, πρέπει να αναρωτηθείς εάν είναι πραγματικά καλοί φίλοι και εάν θέλεις να παραμείνεις φίλος μ' αυτούς. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις τους λόγους που δεν θέλεις να πιεις ή τουλάχιστον όχι πάρα πολύ. Είναι επίσης σημαντικό να έχεις γνώσεις που αφορούν το αλκοόλ, για παράδειγμα να γνωρίζεις τους κινδύνους.

Έτσι μπορείς ξεκάθαρα να εξηγήσεις στους άλλους γιατί έχεις φτάσει σ' αυτή την απόφαση. Εάν οι άλλοι επιμένουν, μπορείς να τους πεις κάποια πράγματα, για παράδειγμα:

- Δεν μου αρέσει, προτιμώ να πιω ένα αναψυκτικό.
- Απλώς μου αρέσει περισσότερο όταν είμαι εγκρατής.
- Το απόγευμά μου είναι καλύτερο όταν δεν είμαι μεθυσμένος.
- Δεν χρειάζομαι αλκοόλ για να είμαι ευτυχισμένος.
- Θέλω να παραμείνω «καθαρός».
- Κάνω спор και το αλκοόλ είναι κακό για την κατάστασή μου.
- Θέλω να είμαι σε φόρμα αύριο.

### 10. Ποια είναι τα επίπεδα του αλκοόλ;

- ☒ Με ένα επίπεδο αλκοόλ **0-0,5** (περίπου ένα ποτήρι για τις γυναίκες, δύο για τους άντρες): τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από το δέρμα διαστέλλονται, γεγονός το **οποίο προκαλεί ένα δυσάρεστο αίσθημα**. Η γεύση, η όσφρηση και η όραση περιορίζονται λίγο όπως περιορισμένο επίσης είναι το αίσθημα του πόνου.
- ☒ Με ένα επίπεδο αλκοόλ **0,5-1,5** (περίπου 1-5 ποτήρια για τις γυναίκες και 2-7 για τους άντρες) **υπάρχει μια αλλαγή στη διάθεση και τη συμπεριφορά**. Η μνήμη εξασθενίζει, η κριτική ικανότητα γίνεται πιο δύσκολη, η ταχύτητα αντίδρασης είναι περιορισμένη. Επηρεάζεται ο συντονισμός των μυών και η όραση αλλάζει.
- ☒ Με ένα επίπεδο αλκοόλ **1,5-3** ( περίπου 5-9 ποτήρια για τις γυναίκες και 7-14 για τους άντρες) οι προαναφερθείσες συνέπειες αυξάνονται. Η συμπεριφορά γίνεται **εξαιρετικά συναισθηματική**. Οι αυτοκριτικές εξαφανίζονται. Το πρόσωπο γίνεται κόκκινο και πρησμένο, και οι κόρες των οφθαλμών διαστέλλονται. Η πιθανότητα της ναυτία και του εμετού είναι υψηλή.
- ☒ Με ένα επίπεδο αλκοόλ **3-4** ( περίπου 9-13 ποτήρια για τις γυναίκες και 14-19 για τους άντρες) οι **αισθήσεις υπολειπούνται**. Αυτός που έχει πει βρίσκεται σε πλήρη σύγχυση. Με δυσκολία παρατηρεί αυτά που ακούει ή βλέπει.
- ☒ Με επίπεδο αλκοόλ **4 ο κίνδυνος της αναισθησίας είναι πολύ υψηλός**. Υπάρχει **κίνδυνος για τη ζωή**. Μπορεί να πέσει σε κώμα και τελικά πεθαίνει από μια καρδιακή κρίση ή διακοπή της αναπνοής.

### 11. Σε ποια ηλικία στη Ελλάδα είναι η πρώτη φορά που πίνει ένα παιδί αλκοόλ;

Από στοιχεία ερευνών στην Ελλάδα προκύπτει ότι οι έφηβοι καταναλώνουν για πρώτη φορά αλκοόλ στην **ηλικία των 12 ετών**, ενώ ο μέσος όρος της ηλικίας που αρχίζουν οι νέοι να συμμετέχουν στην επικίνδυνη αυτή συνήθεια, διαμορφώνεται στα 16,2 χρόνια. Σε έρευνα του ΕΚΤΕΠΝ ( Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης – Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά και την Τοξικομανία), 97,6% των μαθητών δήλωσαν κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους και 32% δήλωσαν 20 ή περισσότερες φορές το 12μηνο. **Τα αγόρια αρχίζουν νωρίτερα τη σχέση τους με το αλκοόλ (15,1 ετών) σε σύγκριση με τα κορίτσια (17,3 ετών)**. Ένας στους τρεις νέους ηλικίας 16-18 ετών ισχυρίζεται ότι πίνει αλκοόλ τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, το 17% ότι πίνει τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και το 20% ότι καταναλώνει πάνω από 5 ποτήρια στο ίδιο χρονικό διάστημα.

### 12. Ποιο άτομο επηρεάζεται περισσότερο από την ίδια κατανάλωση αλκοόλ;

Κάποιος που έχει μεγάλο βάρος έχει περισσότερο σωματικά υγρά απ' ότι κάποιος που έχει μικρότερο βάρος. Έτσι **ένα πιο ελαφρύ άτομο επηρεάζεται περισσότερο απ' ότι ένα βαρύ άτομο που έχει πει τον ίδιο αριθμό αλκοολούχων ποτών**. Υπάρχει επίσης διαφορά και ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Το γυναικείο σώμα περιλαμβάνει κατά μέσο όρο

λιγότερα υγρά ανά κιλό απ' ότι ένα αντρικό. **Επίσης οι γυναίκες αφομοιώνουν μικρότερη ποσότητα αλκοόλ στο σώμα.** Το ήπαρ τελικά διαλύει το αλκοόλ το οποίο μετά αποβάλλεται από τα ούρα.

### **13. Ποια είναι τα 5 όργανα του σώματός μας τα οποία καταστρέφει το αλκοόλ;**

**Καρδιά.** Με την πάροδο του χρόνου, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αρχίζει να εξασθενεί τον καρδιακό μυ με αποτέλεσμα να υπάρχει ανωμαλία στην ροή του αίματος. **Εγκέφαλος.** Επιβραδύνοντας την αναμετάδοση πληροφοριών μεταξύ των νευροδιαβιβαστών, η αιθανόλη που περιέχουν τα αλκοολούχα ποτά μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε πολλές περιοχές του εγκεφάλου. **Συκώτι:** το συκώτι είναι από τα όργανα του σώματος που πλήττεται πιο σοβαρά από κάθε άλλο. Το συκώτι μας είναι απαραίτητο για τη σωστή πέψη της τροφής, την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, τον έλεγχο των λοιμώξεων, και για την αποτοξίνωση του σώματος. **Πάγκρεας.** Εκτός από το ήπαρ, το αλκοόλ είναι επιβλαβές και για το πάγκρεας επειδή το αναγκάζει να παράγει ένζυμα στο εσωτερικό του, αντί να τα στέλνει στο λεπτό έντερο. Η συσσώρευση αυτή των ενζύμων στο πάγκρεας οδηγεί στη φλεγμονή, η οποία είναι γνωστή και ως παγκρεατίτιδα. **Νεφρά.** Λόγω της διουρητικής δράσης που έχει, το αλκοόλ προκαλεί αύξηση της ποσότητας των ούρων που παράγει το σώμα. Τα νεφρά δεν είναι σε θέση να ρυθμίσουν την ποσότητα των ούρων και των υγρών του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της κατανομής του νατρίου, του καλίου και των ιόντων χλωρίου. Αυτό μπορεί με τη σειρά του να διαταράξει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών στον οργανισμό μας. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε υψηλή αρτηριακή πίεση, η οποία είναι η δεύτερη κύρια αιτία της νεφρικής ανεπάρκειας.

### **14. Ποιες ποσότητες αλκοόλ οι επιστήμονες, θεωρούν ως αποδεκτή για ημερήσια κατανάλωση;**

Τα επιστημονικά δεδομένα που αφορούν τις θετικές επιδράσεις του αλκοόλ στην υγεία, θεωρούν **ως αποδεκτή την ημερήσια κατανάλωση 15 γρ. αλκοόλ για τις γυναίκες και 25-30 γρ. για τους άνδρες\_** που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας.

Οι ποσότητες αυτές, ανάλογα με το ποτό, αντιστοιχούν περίπου σε:

**1 ποτήρι μπίρας 250 ml για τις γυναίκες και τη διπλάσια ποσότητα για τους άνδρες.**

**1 ποτηράκι κρασί για τις γυναίκες και 2 για τους άνδρες.**

**1 μεζούρα «σκληρού» ποτού, όπως ουίσκι, για τους άνδρες και περίπου το μισό για τις γυναίκες.**

### **15. Πότε ένας οδηγός θεωρείται ότι βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ;**

Σύμφωνα με το νόμο, ένας οδηγός θεωρείται ότι βρίσκεται υπό την επήρεια αλκοόλ, όταν το ποσοστό οινοπνεύματος στον οργανισμό του είναι από **0,50 γραμμάρια ανά λίτρο**



αίματος (μετά από αιμοληψία) ή πάνω από 0,25 χιλιοστά του γραμμαρίου, ανά λίτρο εκπνεόμενου αέρα (στα γνωστά αλκοτέστ της τροχαίας).

### 16. Ποια είναι η ποσότητα του αλκοόλ που είναι ικανή για να φτάσουμε το ανωτέρω όριο;

Σχετικά με την ποσότητα του αλκοόλ που είναι ικανή για να φτάσουμε το ανωτέρω όριο ενδεικτικά πρέπει να έχουμε υπόψη τα ακόλουθα: Με κατανάλωση **490ml μύρας (ένα ποτήρι μεγάλο), 200 ml κρασιού, 60 ml ούζου, 55ml ουίσκι ή βότκας «πιάνουμε» το όριο.** Με λίγα λόγια όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα ενός ποτού σε αιθυλική αλκοόλη τόσο λιγότερη ποσότητα είναι ικανή για να μας οδηγήσει στο νόμιμο όριο. Πρέπει να διευκρινιστεί ότι οι συγκεκριμένες ποσότητες είναι ενδεικτικές.

### 17. Πώς επιδρά το αλκοόλ στην οδήγηση;

Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό, **μειώνοντας τις λειτουργικές ικανότητες.** Πίνοντας, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τα μηνύματα που δέχεται από τα αισθητήρια όργανα πιο αργά, ενώ και οι εντολές προς τους μυς καθυστερούν. Η καθυστέρηση αυτή μεταβάλλεται από 10% έως 30%. Μειώνεται η ικανότητα διενέργειας δύο ή περισσότερων λειτουργιών ταυτόχρονα. Το αλκοόλ καταστέλλει κάποιες λειτουργίες, οι οποίες ενεργούν ως φρένα, με αποτέλεσμα, άλλες λειτουργίες να γίνονται «ξέφρενες», χωρίς τις αναστολές, τις οποίες υπαγορεύει η ψυχραιμία και η φρόνηση. Έτσι, **μειώνεται η ικανότητα εκτίμησης του κινδύνου,** ενώ παράλληλα **αυξάνει η αίσθηση αυτοπεποίθησης,** με αποτέλεσμα οι οδηγοί που έχουν πιεί να υπερεκτιμούν τις δυνατότητες τους. Αυτό σε συνδυασμό με **την ανάληψη μεγαλύτερων ρίσκων** (που επιφέρει και πάλι το αλκοόλ) οδηγεί σε ατυχήματα.

### 18. Τι γίνεται όταν πίνουμε αλκοόλ;

Από το πρώτο ποτηράκι που θα πιούμε, η αιθυλική αλκοόλη περνά από το στόμα στον οισοφάγο και έπειτα στο στομάχι, και από εκεί στο λεπτό έντερο. Σε κάθε σημείο αυτής της πορείας η αιθυλική αλκοόλη μπορεί να απορροφηθεί στην κυκλοφορία του αίματος. Ωστόσο, η πλειονότητα της αιθυλικής αλκοόλης απορροφάται στο αίμα από το στομάχι (περίπου 20%) και από το λεπτό έντερο (περίπου 80%). Στη συνέχεια, η αιθυλική αλκοόλη που βρίσκεται στο αίμα καταβολίζεται. Η διαδικασία αυτή ισχύει για το μεγαλύτερο μέρος της αιθανόλης που περιέχεται στον οργανισμό μας, καθώς υπάρχει και ένα μικρό μέρος αιθανόλης που δε μεταβολίζεται. Αντίθετα, απεκκρίνεται με τον ιδρώτα ή τα ούρα, ενώ εκλύεται και με την εκπνοή. **Αυτός είναι και ο λόγος που στο αλκοτέστ ζητείται από τον ύποπτο να φυσήσει στο μηχάνημα, το οποίο εντοπίζει την αιθανόλη.** Επίσης, είναι και ο λόγος που η ανάσα ενός μεθυσμένου μυρίζει από χιλιόμετρα. Το αλκοόλ μετατρέπεται στο σώμα σε ακεταλδευδη. Αυτή η ουσία είναι υπεύθυνη για τη μέθη. Η διεργασία γίνεται στο ήπαρ

### 19. Τι ξέρετε για την πράσινη βενζίνη;

### 20. Τι ξέρετε για τα οινοποιία;

### 2 1. Τι ξέρετε για ήθη και έθιμα του κρασιού;

22. Γιατί το κρασί συμμετέχει στο μυστήριο του γάμου;
23. Σε πόσες κατηγορίες διακρίνονται τα αλκοολούχα ποτά ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους ;
24. Ποιος καταναλώνει περισσότερο οινόπνευμα, αυτός που πίνει 300 mL κρασιού 12 αλκοολικών βαθμών ή αυτός που πίνει 1L μπύρας 5 αλκοολικών βαθμών;
25. Τι σκέψεις σας προκαλεί η παρακάτω εικόνα;



26. Τι είναι αλκοολικός βαθμός;
27. Οι πρωτόγονοι λαοί γνώριζαν ότι οι γλυκοί καρποί, όπως τα σταφύλια, όταν αφήνονταν για μεγάλο διάστημα σε κατάλληλες συνθήκες παράγαν προϊόντα που προκαλούσαν μέθη. Τι ξέρεις για την αλκοολική ζύμωση;
28. Τι ονομάζεται ζύμωση; Να αναφέρετε δύο είδη ζυμώσεων γνωστών από την καθημερινή σας ζωή.
28. Τι ξέρετε για το αλκοτέστ;

29. Γιατί πιστεύετε ότι δημιουργήθηκε αυτό το σύνθημα;



30. Πως γίνεται η παραγωγή του κρασιού;

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.vita.gr/ygeia/article/24033/alkool-mystika-psemata/>

[http://www.socped.gr/alkool\\_kai\\_anilikoi](http://www.socped.gr/alkool_kai_anilikoi)

<http://www.beststrong.org.gr/el/health/alcoholrestriction/questionsaboutalcohol/>

<http://mde-didaktiki.biol.uoa.gr/mde5/arapaki/project1/project6.htm>

<http://www.onmed.gr/ygeia/story/316138/alkool-5-organa-tou-somatos-mas-ta-opoia-katastrefei>

<http://www.newsbomb.gr/ygeia/news/story/654898/poia-posotita-ana-eidos-potoy-pianeit-to-anotato-epitrepto-orio-alkool#ixzz4gKgn4emD>

<http://nifalioi.com/article/38/alkool-odigisi>

<https://neverlickthespoongr.wordpress.com/2013/02/27/alcohol-chemistry-part-two/>

Χημεία Γ' Γυμνασίου - Βιβλίο Μαθητή