

Alcohol – Riesgos en el consumo temprano

La relación íntima de los jóvenes con el alcohol, considerada a menudo como una trasgresión típica de la adolescencia, se está volviendo una calamidad. Las investigaciones dedicadas al tema se intensificaron en los últimos 10 años y comprobaron que el consumo de alcohol en esa etapa de la vida imprime marcas indelebles en el cerebro. Sus efectos potenciales a largo plazo incluyen trastornos de aprendizaje, fallas permanentes de la memoria, dificultades para el autocontrol y ausencia de motivación. Además, el abuso de alcohol en la juventud aumenta cinco veces la propensión al alcoholismo en la adultez.

Los últimos descubrimientos pintan un panorama alarmante. Una de las mayores especialistas en el tema, el psiquiatra norteamericano Aaron White, de la Duke University, dice que no hay tiempo que perder: "Estamos en la misma situación de hace 30 años, cuando se hizo evidente el riesgo que corrían los bebés de embarazadas que ingerían alcohol, y había que advertirles a las futuras madres lo más rápido posible".

Uno de los estudios más completos, e inquietantes, lo condujo la psiquiatra Susan Tapert, de la Universidad de California, Estados Unidos. Tras analizar el cerebro de menores de edad con un historial de consumo etílico, Tapert descubrió en todos ellos un daño variable pero permanente en la región conocida como hipocampo. Esa estructura neuronal es parte del llamado sistema límbico y es responsable de la navegación espacial y la memoria. No es casual que las afecciones degenerativas del cerebro, como el Alzheimer, sean más crueles cuando destruyen las células nerviosas del hipocampo.

El cerebro adolescente tiene gran plasticidad y, en teoría, podría recuperarse naturalmente de algunos daños provocados por el alcohol. Pero eso necesita ser probado de manera científica", señala Tapert.

Los principales descubrimientos realizados hasta ahora muestran que:

- El alcohol puede causar daños en el hipocampo, cuyo desarrollo se acentúa a partir del fin de la adolescencia. Ensayos en cobayos mostraron que el alcohol torna más lentas las neuronas involucradas en la formación de nuevas memorias, lo que puede explicar los lapsus en humanos jóvenes.
- Los adolescentes de 15 a 16 años que se habían embriagado por lo menos 100 veces en la vida tienen reducido el tamaño del hipocampo y dieron peor que sus pares sobrios en tests de memoria.
- El nivel de actividad cerebral durante tests de memoria y atención realizados con resonancia magnética funcional (que mide cambios en los niveles de oxígeno del cerebro) fue menor en adolescentes con antecedentes de borracheras
- De los adultos que comienzan a beber antes de los 14 años, el 47 por ciento se vuelve dependiente. Pero entre quienes inician el consumo a partir de los 21 años, la proporción de los que desarrollan dependencia desciende al 9 por ciento..

En España, el consumo de alcohol aumenta entre los jóvenes, aunque los políticos lo niegan.

El 61% de los jóvenes españoles de entre 12 y 18 años consume bebidas alcohólicas, sobre todo durante el fin de semana, y la mitad de los que reconocen haber estado ebrios (34%) asegura que se ha emborrachado menos de cinco veces al año, mientras que casi un 8% dice que lo ha hecho entre 30 y 50 veces, y un 7% más de 50 veces en un año, según se desprende de las conclusiones del Libro Blanco sobre la relación entre Adolescencia y Alcohol en España, realizado por la Fundación Alcohol y Sociedad y presentado en Madrid.

Según la investigación, realizada durante 4 años en una muestra de 22.000 jóvenes de entre 12 y 18 años, los adolescentes reconocen que beben porque "les gusta" y en su mayoría lo hace con amigos, iniciándose principalmente a través del "botellón", que "se ha convertido en un modelo de ocio". En concreto, la media de edad de inicio en el consumo de alcohol se sitúa a los 14 años y los lugares donde más se bebe son los municipios de entre 10.000 y 50.000 habitantes, independientemente de las comunidades autónomas. El consumo abusivo de alcohol entre las chicas ha aumentado en los últimos 2 años en un 12%, algo que nos hace pensar que algo no estamos haciendo bien.