

Alkohola, ahalik eta gutxiena

Sekuentzia honetan alkoholaren kontsumoari buruz arituko gara, telebistako programa baten esandakoa oinarri hartuta. Besteak beste, alkoholaren inguruko topikoak izango ditugu aztergai.

Ariketa hauek dituzu bertan:

- Hipotesi batzuk egin alkoholaren gainean, eta gero bideoa aditu baten iritziarekin kontrastatu.
- Bideoa ikusi eta ulermen-galderei erantzun.
- Alkoholari buruzko topikoak komentatu.



1. Medikuren gomendioak

Mediku bati egindako elkarrizketa ikusiko dugu alkoholaren kontsumoari buruz. Bideoa ikusi aurretik, komentatu lagun batekin beheko puntu horiek eta idatzi labur erantzunak. Ondoren, ikusi bideoa eta konparatu zuen erantzunak medikuarenekin.

- Gure dietatik kendu beharko genuke alkohola?

.....

- Alkoholari buruz, zer aholku emango zenituzkete?

.....



<https://labur.eus/2eYRC>



2. Alkoholaren arrastoak

Ikusi orain beste dokumental hau, eta erantzun galderei.



<https://labur.eus/20wei>



1. Esan hauetako zein erantzun ez duten esaten dokumentalean:

- Aspaldiko garai bateko greziarrek ezti-ura edaten zuten.
- Antzinako Egipton ezagutzen zuten garagardoa.
- Ardoa edaten zuten sumediarrek.

2. Zein da arrazoi nagusia alkoholaren kontsumoak gaur egun arte irauteko?

- Faktore gastronomikoak
- Faktore kulturalak
- Gure garunari plazera ematen dio

3. Hauetako zer ez du esaten Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratutako txostenak?

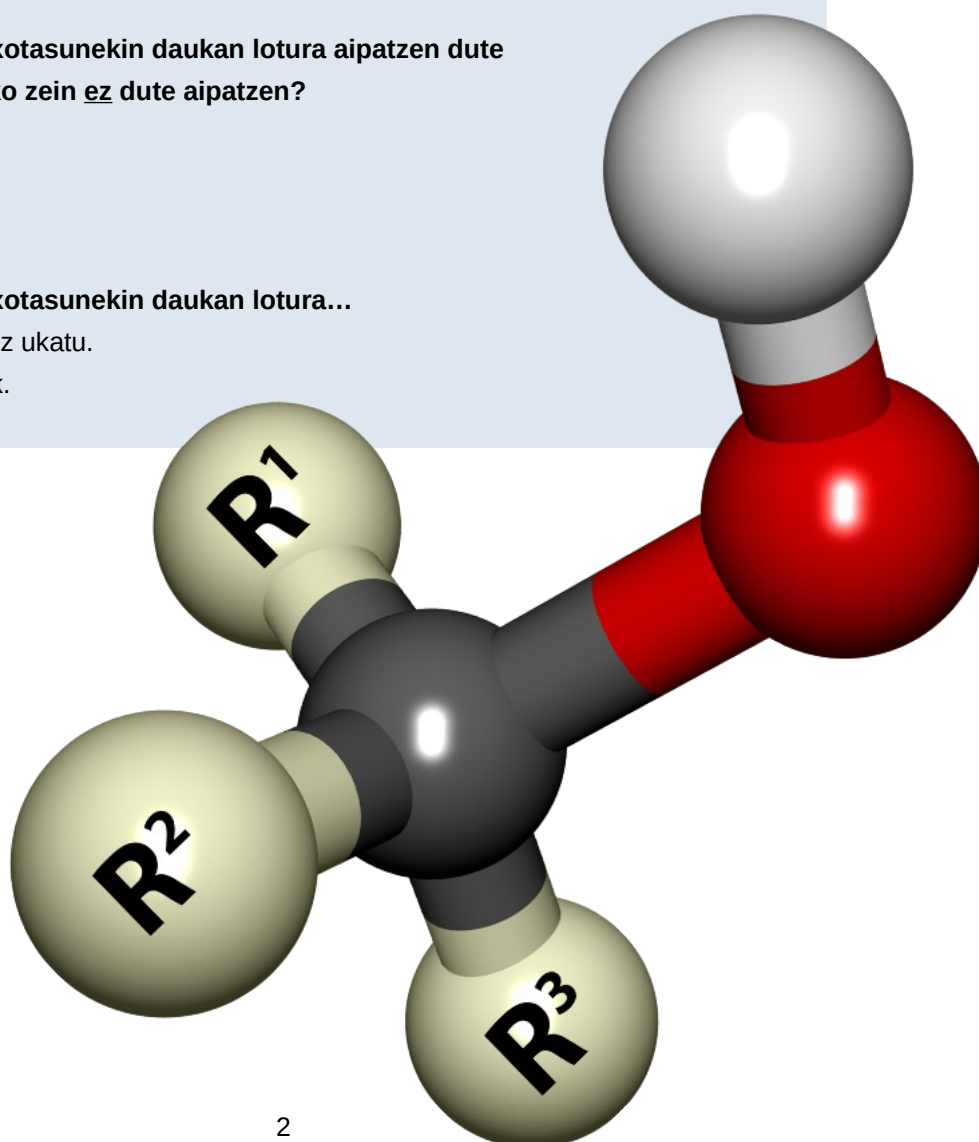
- Alkohola droga bat da.
- Urtero milioika lagun hiltzen ditu munduan.
- Populazioaren % 6k alkohola hartzen du egunero.

4. Alkoholak zenbait gaixotasunekin daukan lotura aipatzen dute dokumentalean. Hauetako zein ez dute aipatzen?

- Gaixotasun mentalak
- Minbizia
- Aho-eztarrikoak

5. Alkoholak zenbait gaixotasunekin daukan lotura...

- ezin da ez baietzik esan, ez ukatu.
- frogatu gabe dago oraindik.
- frogatuta geratu da.



3. Topikoak

Komentatu talde txikitan ondorengo bi puntu hauek eta gero ondorioak azaldu talde osoaren aurrean.

1) Komentatu alkoholaren inguruko topiko hauek:

- Otorduetan alkohola edatea ez da txarra.
- Alkohola edateak alaitu egiten gaitu.
- Alkohola oso lagungarria da harreman sozialetarako.



Erabil ditzakezuen lexikoa eta hizkuntza-formak:

- **graduatzailleak**: ez da hain txarra, oso ona da, zeharo kaltegarria, uste baino txarragoa...
- **iritzia ematekoak**: uste dut, ez dut argi ikusten, ez dut sinisten.... -ela/-enik



2) Osasun-agintariek frogatu dutenez, osasunerako kaltegarria da alkohola. Proposatu bizpahiru neurri kontsumoa jaisteko.



Proposamenak egiteko, egokia da **aditz hipotetikoak** erabiltzea: *proposatuko nuke, komeniko litzateke, eskatuko genuke...*



ERANTZUNAK

1. Medikuaren gomendioak

- Gure dietatik kendu beharko genuke alkohola?

Kentzea ia ezinezkoa denez gero, bere tokian jarri behar da.

- Alkoholari buruz, zer aholku emango zenituzkete?

Jabetu denok kontsumitzaileak garela eta alkohola droga bat dela. Edatekotan, ahal den gutxiena edan, mantso eta janariarekin batera

2. Alkoholaren arrastoak

1. Esan hauetako zein erantzun ez duten esaten dokumentalean:

Aspaldiko garai bateko greziarrek ezti-ura edaten zuten.

2. Zein da arrazoi nagusia alkoholaren kontsumoak gaur egun arte irauteko?

Gure garunari plazera ematen dio

3. Hauetako zer ez du esaten Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratutako txostenak?

Populazioaren % 6k alkohola hartzen du egunero.

4. Alkoholak zenbait gaixotasunekin daukan lotura aipatzen dute dokumentalean. Hauetako zein ez dute aipatzen?

Aho-eztarrikoak

5. Alkoholak zenbait gaixotasunekin daukan lotura...

frogatuta geratu da.



TRANSKRIPZIOAK

1. Medikuaren gomendioak

ELKARRIZKETA

ESATARIA. Joseba Zabala medikua da. Gasteizko udaleko osasun publikoan lan egiten du. Esperientzia handia du drogen prebentzioan, eta adikzioetan aditua da. Berarengana jo dugu gizartean onartuen eta hedatuen dagoen drogaren inguruan, alkoholaren inguruan, hitz egiteko. Zientziak alkoholari buruz argitaratu dituen ebidentzietan oinarrituta, jendartean zabalduak dauden alkoholari buruzko topikoei aurre egingo die.

KAZETARIA. Askotan agertzen diren berrien kontra. Batzuetan, askotan, Google-ren bilaketa eginda, agertzen da: "ardoa ona da, garagardoa ona da, whiskia ona da", osasunarentzat diot, ezta? Agertzen dira ez dakit nongo unibertsitateak egindako ikerketa bat. Jendeak edaten segi nahi baldin badu, baditu hor arrazoiak.

JOSEBA ZABALA MEDIKUA. Nire gomendioa da beti, edonori esatea, beti ikusteko nor dagoen titular baten atzean. Eta geuk irakurtzen badugu letra txikia beti ikusiko dugu, hor dago, horren azpian dago interes bat. Orduan, hori inportantea da jakitea, nor dagoen interes horren atzean.

KAZETARIA. Medikua bezala, gure dietatik erabat ezabatu behar genuke?

JOSEBA ZABALA MEDIKUA. Nik pentsatzen dut erabat ezabatzea, hori ez da posible, zeren alkoholaren zabalkuntza kontuan hartuta hori ez da posible gaur egun. Baina bere txokoan jarri, bai.

KAZETARIA. Hortaz, bueno, medikuarengana etorri naiz, medikuak ze aholku emango dit alkoholaren inguruan? Bukatzeko.

JOSEBA ZABALA MEDIKUA. Lehenengo eta behin errekonozitzea, Iñaki, geu kontsumitzaileak garela.

KAZETARIA. Bai, bai. Onar dezagun hori, ezta? Eta etxean ere denek onartuko dute.

JOSEBA ZABALA MEDIKUA. Eta gizarteko parterik handiena da kontsumitzailea. Bigarrenagoa da esatea alkohola droga bat dela. Eta horren ondorioz, adikzioa sor liteke.

KAZETARIA. Eta kalte handiak, izugarriak.

JOSEBA ZABALA MEDIKUA. Eta kalte handiak ez bakarrik edaten duenari, baizik eta aldamenean dauden guztiei. Geuk, medikuok, esaten dugu: hobe ez edan. Edaten badugu, edan ahalik eta mantsoen, ahalik eta gutxien eta utziz tarteak; gero uzteko gure gorputzari metabolizatzeko dauzkagun toxikoak. Eta bukatzeko, beti janariarekin hobeto, beti janariarekin. Baina insistitzen dut: hobe, ez edatea. Ahalik eta gutxien, hobe. Osasuntsua dela!? Ez da baliagarria hori. Esan behar dugu beste mezu argi bat: ahalik eta gutxien, hobeto.

KAZETARIA. Ondo da. Bueno ba, eskerrik asko aholkuagatik, Joseba.

JOSEBA ZABALA MEDIKUA. Esker mila.

2. Alkoholaren arrastoak

DOKUMENTALA

KAZETARIA. Kimikan alkohola talde hidroxilo bat duen konposatu organiko bat da. Baina alkohola esaten dugunean denok dakigu zertaz ari garen. Halaxe deitzen diogu etanolari: ardoak, garagardoak eta likoreek duten substantzia kimikoari.

Ezti-ura edaten zuten Greziako jainko-jainkosek; garagardoa maite zuten Egipton, Txinan eta Babilonian; eta mahatsa ardo bihurtzen ikasi zuten sumeriarrek. Baina zergatik iraun du gaur egunera arte substantzia honen kontsumoak? Faktore kulturalai, sozialei edo gastronomikoei garrantzia kendu gabe, burmuinean dago erantzuna.

Alkohola psikoaktiboa da: endorfinen jarioa areagotzen du, plazera sentitzen dugu edatean eta, aldi berean, sarri zirkuituak ere aktibatzen ditu. Izen bat du horrek: droga. Alkohola, bai, droga bat da. Jakina zen hori, eta azken urteotako ikerketek, gainera, beste aurkituntza batzuk ere ekarri dituzte. Eta gehienek ez dute toki onean uzten alkohola.

Ondorio hauek Osasunaren Munduko Erakundeak 2012an argitaratu zuen txostenean jaso ziren; orain arte argitaratutako osatuena da. Ordura arte egindako ehunka ikerketen ondorioak eta aurkitutako ebidentzia zientifikoak bildu ziren txostenean. Datuak mingarriak dira: urtero 3,3 milioi lagun hiltzen dira munduan alkoholaren kontsumoaren ondorioz. Hau da, heriotza guztien ia % 6 alkoholaren kontsumoak eragina da.

Alkohola eta hainbat buruko gaitz garatzeko faktoreen arteko lotura zuzena frogatu da; zirrosia, hipertentsio kardiakoa eta minbizia izateko arriskua ere handitzen du. Izan ere, 200 gaixotasun eta desoreka eragin ditzake gizakian.