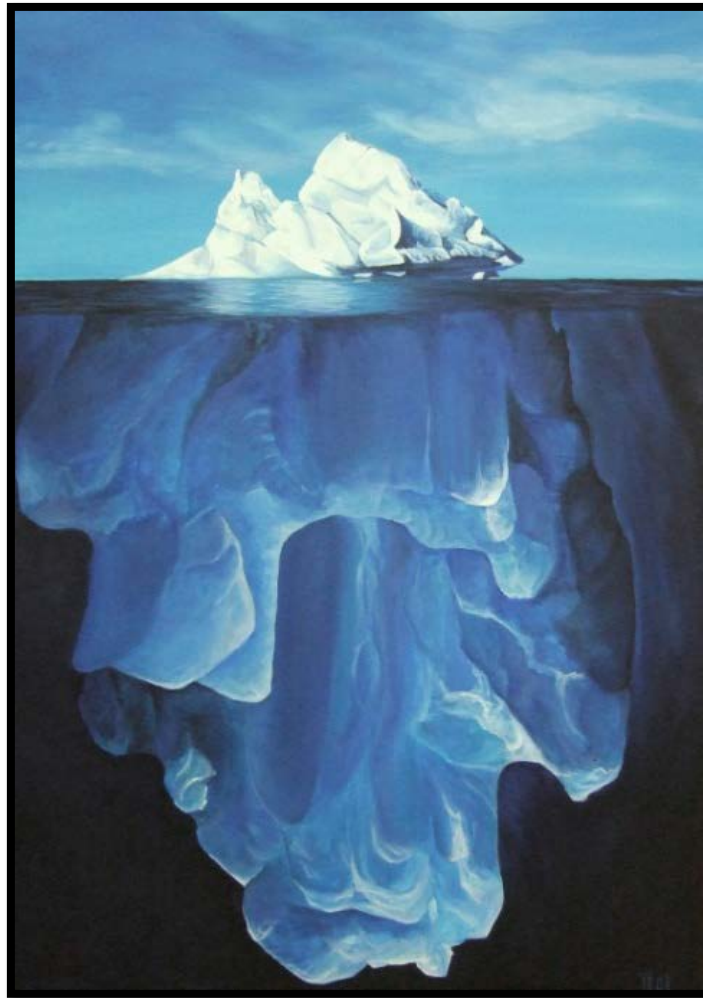


Iceberg Programa



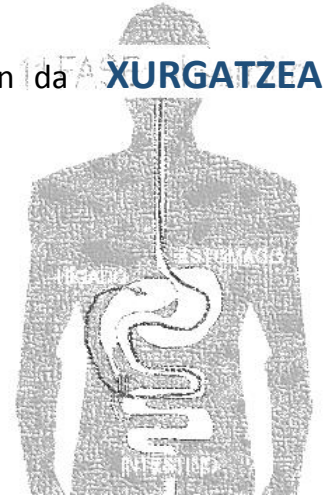
Alkoholaren “bidaia”
gorputzetik

1. XURGATZEA:

Edari alkoholdu bat edatean, hestegorritik igaro eta **urdaileira** iristen da. Han, alkoholaren % 10-20 inguru zuzenean igarotzen da odolera. Gainerako alkoholak hesi edo esfinter bat igaro behar du: piloroa. **Piloroa** irekitzean, urdaileko edukia hestera pasatzen da. Alkohola hestera iritsitakoan, duodenoan eta jeiunoan xurgatzen da gainerako % 80-90a.

Piloroaren eragina lotuta dago urdailean dagoen elikagai-kantitatearekin. Urdaila betea dugula edaten badugu alkohola, elikagai- eta edari-kantitate txikiei pasatzen uzten die piloroak, zeinak, gibeletik pasatzean, metabolizatzen hasten baitira.

Urdaila hutsa dugula edo elikagai-kantitate txikiekin edaten badugu alkohola, alkoholak oso azkar igarotzen du piloroa eta azkar xurgatuko da. 5 minuturen buruan, badugu alkohola odolean. 30-45 minuturen buruan iritsiko gara alkoholemia-mailarik altuenera. Alkohol beroa (kafe pattarduna) edo alkohola CO₂-arekin kontsumitzeak ere piloroa irekitzen du.



GOGOAN IZAN: Bazkari batean edo bazkariaren ondoren (batez ere, bazkarian gantzak kontsumitzen badira) alkohola edaten bada, alkohola mantsoago heltzen da odolera, eta, berraz, alkoholemia txikiagoa izango da.

2. BANAKETA:

Etanola ia disolbaezina da gantzetan eta koipetan, baina, urak bezala, oso bizkor zeharkatu ditzake mintz biologikoak. Etanola ehun eta fluido guztietara banatzen da odoletik, haien ur-eduki erlatiboarekiko proportzioan. Ehun bateko etanol-kontzentrazioa ehunaren ur-eduki erlatiboaren araberakoa da.

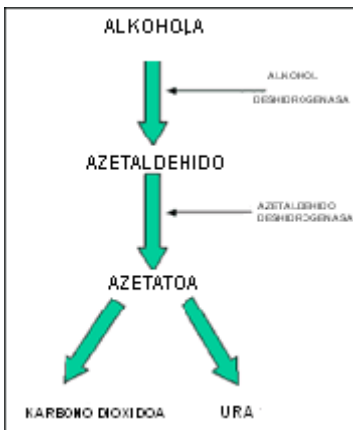
Gorputzaren pisu-unitateko etanol-dosi berberak hartzeak odoleko etanol-kontzentrazio oso desberdinak eragin ditzake banako desberdinetan, gorputzek gantz- eta ur-proportzio oso desberdinak baitituzte. Emakumezkoek, oro har, gizonezkoek baino banaketa-bolumen txikiagoa dute, emakumezkoen gorputzeko gantz-ehunekoa txikiagoa baita. Etanol-dosi

berbera hartzen dutenean, odoleko etanol-maila handiena altuagoa izango da emakumezkoetan gizonezkoetan baino, gramotan, gorputzeko kilogramo bakoitzeko.

Hala, alkohola organismoko egitura guztietara heltzen da; besteak beste, garunera (zeina deprimitu edo pixkanaka lokartu egiten baitu), biriketara (non abiadura konstantean kanporatzen baita, eta, hori baliatuz, poliziak erabiltzen dituen alkoholometroekin odoleko alkohol-maila zehaztu baitaiteke), gibelera (non ehuneko handi batean metabolizatu edo desaktibatu egingo baita), eta abar.

3. METABOLIZAZIOA:

Alkohola, gutxi gorabehera, orduko 15 miligramoko erritmoan desagertzen da odoletik. Dena dela, erritmoa aldatu egiten da banakoen eta edandako alkohol-kantitatearen arabera. Hartzen den alkoholaren % 90 baino gehiago gibelaren bidez ezabatzen da; gainerako % 10a, berriz, alkohol gisa kanporatzen da gernuan, izerdian eta arnasketan.



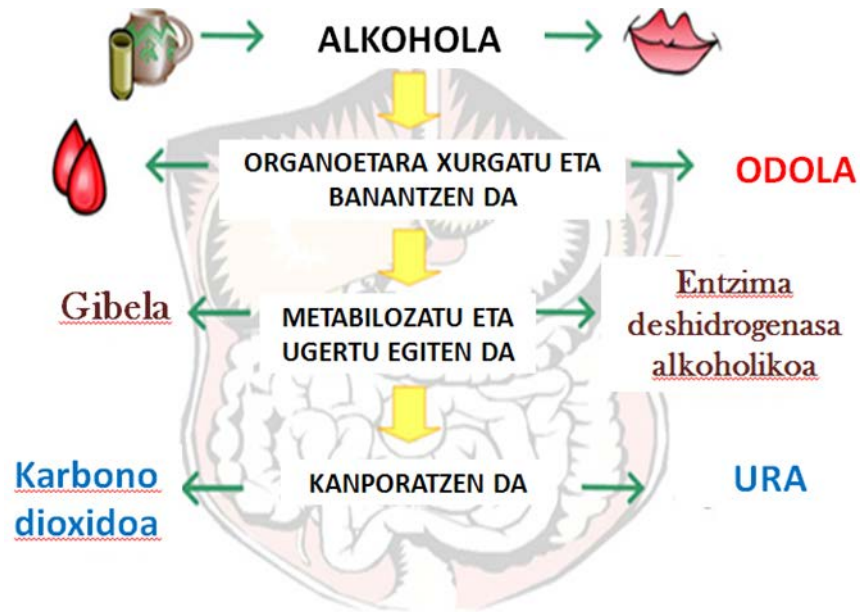
Gure organismoak alkohola hartu duenean, metabolizatzen hasten da. Hasteko, **lehenengo oxidazio-fasea** hasten da urdailean, **DESHIDROGENASA** entzimari esker. Entzima hori oso garrantzitsua da; izan ere, alkoholaren lehen fase metabolikoa egiteaz gainera, emakumezkoetan alkoholak eragin handiagoa izatea eragiten du (emakumezkoen urdailean gizonezkoetan baino deshidrogenasa gutxiago baitago).

Lehen fase horretan, alkohola **azetaldehido** bihurtzen da gure organismorako oso substantzia toxikoa, eta, pertsona osasuntsuetan, azetaldehidoa bizkor igarotzen da gibelera berehala eraldatzeko. Prozesu hori funtsezkoa da, azetaldehidoa oso toxikoa baita.

Giza gibelak bigarren eta hirugarren faseak egiten ditu: **azetato** bihurtzea eta, aldi berean, **karbono dioxidoa** eta **ura** lortzea. Bi substantzia horiek oinarrizkoak dira gure organismorako; odol-zirkulaziora iragazten dira gibelesko odol-hodi periferikoen bidez, eta odolean disolbatzen dira.

GOGOAN IZAN: Alkohola gutxi gorabehera abiadura honetan ezabatzen da organismotik: 120 mg, gorputzeko kilogramo bakoitzeko eta orduko. Eta ez dago inolako metodo eraginkorrik prozesu hori azkartu edo aldatzeko.

Laburbilduz:



Ez da lehenago ezabatuko hauek eginda ere:

- ✚ Kafea edan
- ✚ Ur hotzeko dutxa hartu
- ✚ Oka egin
- ✚ Kirola egin
- ✚ Zer edo zer jan

Ordu batzuk itxaron beste aukerarik ez dago organismotik desager dadin, betiere edandakoaren arabera (1 unitate ezabatzeko, ordu bat baino gehixeago behar da).



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevenición.com