



DIA MUNDIAL SENSE ALCOHOL

**DONES
SENSE
ALCOH**

DONES SENSE ALCOHOL

DIA MUNDIAL SENSE ALCOHOL

L'ALCOHOL AUGMENTA ELS RISCOS DE PATIR CÀNCER DE MAMA

Les últimes investigacions demostren que el risc mitjà es multiplica per **quatre** per cada augment de **10 g/dia** de consum d'alcohol. És a dir, si bevent un got de vi o una cervesa al dia el risc té un valor d'1, al passar a dos gots de vi o dos cerveses diàries, el risc es multiplica per 4.

L'ALCOHOL AGREUJA LA DEPRESSIÓ

Les dones pateixen el doble de depressions que els hòmens. L'alcohol és un **depressor** del sistema nerviós central. Per tant, si les dones són més **vulnerables** davant de les depressions hauran d'evitar el consum d'alcohol en major mesura que els hòmens.

L'ALCOHOL AFAVOREIX L'AUGMENT DE PES EN LES DONES

L'alcohol **engreixa** perquè interromp l'oxidació dels greixos i hidrats de carboni, produint que en compte de cremar-ho, els emmagatzemem. Així mateix, aporta un **extra de calories**. És a dir, l'alcohol no alimenta però sí que engreixa.

L'ALCOHOL AFECTA MÉS