

“No bec alcohol ni per fer un brindis”

Un 9% de catalans no consumeixen begudes alcohòliques i lamenten ser una minoria

BARCELONA 04/05/2018 | 15:15



Un 9% de catalans no consumeixen begudes alcohòliques i lamenten ser una minoria

Fer un brindis sense cava, sortir de festa sense beure alcohol o prendre aigua quan tothom beu cervesa. Si bé per a la majoria de la població són situacions poc probables, són escenes habituals per als abstemis. És a dir, per a les persones que voluntàriament mai –o pràcticament mai– beuen alcohol. A Catalunya –segons

l'Agència de Salut Pública de Catalunya– el percentatge d'abstemis era del 9,1% el 2015, entre la població de 15 a 64 anys.

Després de comprovar que no li compensava beure alcohol, l'economista Clara L., de 38 anys, es va convertir en abstèmia. Tot i que sempre havia begut molt ocasionalment, fa aproximadament 10 anys va decidir deixar de beure alcohol del tot. “L'únic alcohol que bevia puntualment eren cubates quan sortia de festa”, explica l'economista, que afegeix que la cervesa i el vi mai li havien agradat. La ressaca del dia següent i les calories de les copes la van fer decantar per deixar de beure alcohol. “M'agradava molt aprofitar els matins i no em compensava”, assegura la Clara, que afegeix que és “molt sociable” i que mai li ha calgut beure alcohol per socialitzar-se o desinhibir-se. En una societat en què l'alcohol està tan present en la vida social, ha hagut de donar explicacions moltes vegades pel fet de no beure. “Quan demano una aigua molta gent em pregunta si estic embarassada”, relata la Clara, que afegeix que alguns grups d'amics la conviden a beure alcohol en moments de festa.



Precisament, un dels greuges que tenen els abstemis – explica– és que en àpats en grup han de pagar les begudes alcohòliques de la resta. “Les begudes alcohòliques com el vi acostumen a fer pujar el compte i la gent no pensa en els que no bevem”, apunta l’economista, que assegura que ja ha aconseguit que deixi de ser així en alguns entorns.

La Clara assegura que “no li ha costat gens” deixar de beure alcohol i que no ho troba “gens a faltar”. Tot i que també beu de manera excepcional, al seu marit sí que li agraden el vi i la cervesa. “A mi em sap greu perquè ell és molt amant dels vins i m’agradaria compartir aquest 'hobby' amb ell”, explica la Clara, que recalca que per a ell no implica cap problema el fet que sigui abstèmia, sinó tot el contrari.

Sense esforç

Un cas similar és el de la Laia M., de 31 anys, que va deixar de beure alcohol fa al voltant de tres anys.

Assessora genètica i corredora de maratons, va deixar de beure alcohol progressivament, sense prendre una decisió

meditada. “Fins fa tres anys anava a prendre alguna cosa i demanava una cervesa: ara em demano te o aigua”, explica la Laia, que afegeix que no li suposa cap mena d’esforç.

El cas és que practica esport pràcticament cada dia de la setmana i intenta portar una vida sana. “Miro que l’alimentació sigui equilibrada i és evident que l’alcohol no és bo per entrenar-se perquè deshidrata”, assegura la Laia, que afirma que no li ha suposat cap esforç deixar de beure perquè no li “agradava el gust”. Apassionada de l’esport, afirma que havia deixat de sortir de festa regularment d’ençà que va acabar la universitat. En aquell moment bevia copes, vi o cervesa, però mai en excés. “Quan vaig començar a treballar ja no em venia tant de gust sortir cada cap de setmana”, apunta l’assessora genètica, que assegura que el fet de col·laborar en un projecte d’investigació sobre la síndrome alcohòlica fetal també la va fer sensibilitzar sobre el tema. En deixar de beure amb certa regularitat, les cerveses o el vi se li van començar a posar malament.

En el seu entorn –tant el laboral com el d’amistats– sí que hi ha persones que no beuen alcohol, però són una minoria. “A vegades sí que em fan comentaris, perquè en el fons ho veuen estrany”, explica la Laia, que assegura que socialment no s’entén que un jove no begui. Tant és així que, en segons quins contextos, nota que la gent estaria més còmoda si begués alcohol. “Socialment està totalment integrat: ens han venut que el més normal és menjar tapes i acompanyar-ho d’alcohol”, considera l’assessora genètica, que afegeix que la gent no és conscient dels riscos que pot tenir per a la salut beure de manera assídua. Tot i així, alerta que l’alternativa a l’alcohol que podrien ser els refrescos ensucrats tampoc són l’opció més saludable.

Pressió social

També ho denuncia la professora de ciències de la salut

de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) i membre del grup de treball sobre alcohol de la societat espanyola d'epidemiologia Marina Bosque, que opina que "hi ha pressió social per consumir alcohol". "El consum està tan normalitzat que quan se celebra alguna cosa es brinda amb alcohol", recorda Bosque, que afegeix que fins i tot en esdeveniments d'entorn laboral sempre s'ofereixen begudes alcohòliques. Com a conseqüència, Bosque recorda que "no és fàcil demanar un got d'aigua quan s'ha de demanar expressament" en segons quins llocs.

Per a l'experta, l'alcohol està tan integrat que creu que "el que es veu anormal és no beure". Les xifres de l'Agència de Salut Pública de Catalunya li donen la raó. El 60,2% de les persones de 15 a 64 anys de Catalunya van dir el 2015 que havien consumit alcohol en els últims 30 dies, i el 90,9%, que n'havien consumit alguna vegada a la vida.

"L'alcohol és a tot arreu, si camines pel carrer veus que al mobiliari hi ha publicitat de begudes alcohòliques i que la gent asseguda a les terrasses dels bars n'estan consumint", recalca Bosque, que considera que, en certs entorns, la pressió de l'alcohol és encara més alta.

Un exemple és l'Òscar, de 41 anys, que va néixer al Priorat i que, actualment, viu al Penedès. "No m'agrada el cava ni el vi: n'he begut perquè m'he criat al Priorat, però mai n'he volgut", relata. Va decidir deixar de beure fa uns 20 anys, quan els límits d'alcohol per conduir van començar a ser més restrictius. "No m'agradava especialment beure, ho feia per la inèrcia social", apunta l'Òscar, que afegeix que bàsicament bevia quan sortia de festa. Quan va deixar de beure, es va convertir en el que sempre portava en cotxe els amics a casa quan tornaven de festa. "No tenia cap problema perquè m'agrada conduir i així ells no agafaven el cotxe beguts", relata l'Òscar. Anècdotes a part, el fet de no beure en cap cas el fa sentir apartat dels seus amics.

"L'únic que em molesta és que em fan sentir estrany les bromes de les persones que van borratxes perquè sovint a

mi no em fan gràcia”, argumenta l’Òscar.

El mateix explica l’Eduard Maffiotte, de 38 anys, que no beu des de fa 10 anys, i assegura que el que més li costa és aguantar els comentaris i les bromes de la gent quan va beguda. “Em cansa que m’expliquin cinc vegades el mateix o que facin comentaris amb poc sentit”, apunta Maffiotte, que quan s’avorreix marxa cap a casa sense problemes. Tot i que en cap cas li molesta ser-ho, afirma que és l’única persona abstèmia del seu entorn proper.

“Vaig anar a un comiat de solter i em van enviar un missatge dient-me que agafés un parell de garrafes d’aigua perquè ells no hi havien caigut”, relata l’Eduard, que explica que, de broma, li diuen el nen del Vichy. Tant és així que fins i tot brinda sense alcohol. “Em diuen que porta mala sort”, explica l’Eduard, que assegura que, tot i ser una minoria, a ell mai li ha fet vergonya ser l’únic abstemi.