



## Vsako pitje alkohola je tvegano

To je ob nedavnem Dnevu brez alkohola v Kranju poudaril Rok Zaletel z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Skrbi jih povečano pitje alkohola pri ženskah v rodni dobi.

Ana Šubic

Sredi minulega tedna je pred knjižnico Globus potekal Dan brez alkohola, ki ga je pripravil NIJZ v sodelovanju z Mestno občino Kranj. Šlo je za prvega od dogodkov, ki bodo ta in prihodnji mesec potekali v devetih regijah po Sloveniji. S tem želijo podpreti akcijo 40 dni brez alkohola, pri kateri sodeluje tudi NIJZ, ki je Dan brez alkohola vpeljal pred leti v sklopu projekta SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola.

Predstavniki ljubljanske in kranjske območne enote NIJZ so na stojnici z obiskovalci spregovorili o problematiki pitja alkohola v slovenski družbi ter jim ponudili oporo in informacije v zvezi z opuščanjem nezdravega življenjskega sloga. »Promoviramo delavnice, ki potekajo v zdravstvenovzgojnih centrih oz. centrih za krepitev zdravja po vsej Sloveniji. Lani so v zdravstvene domove prišle nove delavnice, ki ljudi podpirajo pri opuščanju tvegane pitja alkohola. Tu ne govorimo o alkoholizmu, ampak o načinu pitja, ki je v Sloveniji prevladujoč, saj več kot polovica Slovencev pije čez meje tvegane pitja alkohola. Te osebe ne potrebujejo posebne obravnave, dostikrat le malo motivacije, da glede svojega življenjskega sloga nekaj naredijo same ob strokovni podpori,« je pojasnil Rok Zaletel z ljubljanske enote NIJZ.



Predstavnika NIJZ Marjetka Hovnik Keršmanc in Rok Zaletel / Foto: Tina Dokl

### Poraba alkohola v Sloveniji

Čeprav obstajajo meje manj tvegane pitja alkohola, pa vsako pitje alkohola predstavlja neko tveganje, je opozoril Zaletel. V Sloveniji je registrirana poraba čistega alkohola na prebivalca nad 15 let leta 2021 znašala približno 10,5 litra, kar pomeni okoli 90 litrov piva, 50 litrov vina in tri litre žganih pijač na leto. Ob tem ocenjujejo, da je lahko dejanska poraba še celo za petino večja zaradi domače neregistrirane proizvodnje alkoholnih pijač. »Ocenjujemo, da je v Sloveniji 10 odstotkov oseb abstinentov. Če 40 do 50 odstotkov oseb pije znotraj mej manj tvegane pitja alkohola, koliko potem zares popijejo tisti, ki pijejo čezmerno, da pridemo do takih števil?« je zaskrbljen Zaletel.

Na NIJZ so zaskrbljeni tudi zaradi povečanega pitja alkohola pri ženskah v rodni dobi. »Alkohol zelo negativno vpliva na razvoj zarodka, tako da je za vse ženske, ki

so v tej dobi, ki so noseče ali dojijo, edina pravilna odločitev nič **alkohola**,« je poudaril. Povečano pitje **alkohola** pri mlajših ženskah deloma pripisuje vplivu popularne kulture, ki prikazuje žensko kot svobodno, takšno, ki si zvečer privoščijo kozarec vina ali gre na zabavo. Marjetka Hovnik Keršmanc s kranjske območne enote **NIJZ** je dejala, da se ženske po nekaterih vedenjih približujejo moškim, podobno kot včasih pri **kajenju**, kjer danes skoraj ni razlike med spoloma. »Isto se dogaja na področju **alkohola**. Sicer še vedno pije več moških in tudi pogosteje, a se pri moških delež teh, ki pijejo, celo nekoliko zmanjšuje, medtem ko se pri ženskah ne,« je dejala.

### Ogroženi tudi starejši in mladi

Večja previdnost pri pitju **alkohola** velja tudi za starejše. »Po 65. letu so veliko bolj občutljivi za učinke **alkohola**. Če bodo pili enako kot prej v mlajših letih, so lahko učinki ali posledice za zdravje veliko hujše kot prej,« je opozorila Marjetka Hovnik Keršmanc.

Ogroženi so tudi mladi. »Mlajši kot je človek, ko pride v stik z **alkoholom**, večja verjetnost je, da bo kasneje v življenju razvil tvegano pitje, škodljivo pitje ali pa celo druga tvegana vedenja. Možgani se razvijajo celo do 30. leta starosti in meritve možganskih funkcij pri mladih, ki so zgodaj začeli piti **alkohol**, in pri tistih, ki ga niso, so



Obiskovalci so se lahko preizkusili tudi na poligonu, na katerega so se podali z očali, ki simulirajo opitost. / Foto: Tina Dokl

pokazale, da je bila kapaciteta možganov pri tistih, ki ga niso, višja,« je razložil Zaletel. Pristavil je, da imajo starši s svojim zgledom velik vpliv na to, kakšen odnos bodo njihovi otroci razvili do pitja **alkohola**.

Obiskovalci Dneva brez **alkohola** so se sicer lahko preizkusili še v kvizu, pri katerem so razbijali mite o **alkoholu**, in na poligonu, na katerega so se podali z očali, ki simulirajo opitost.

Tistim, ki jim **alkohol** povzroča preglavice, so informacije o virih pomoči na voljo tudi na spletni strani [www.sopa.si](http://www.sopa.si).