



U Hrvatskoj danas ima oko 250 tisuća ovisnika o alkoholu, od čega 50 tisuća žena. Jeste li kad razmislili o tome koliko alkohola konzumirate na dnevnoj bazi i je li to previše? Neki stručnjaci tvrde da imate problem s alkoholom čak i ako svakodnevno pomislite na njega, a da ga pritom niste konzumirali. Možda je pravo vrijeme da revidirate svoj odnos s alkoholom i odreknete ga se jer to će imati višestruko pozitivan utjecaj na vaše zdravlje.

### 1. Vaše će srce biti zdravije

Možda vjerujete da čaša crnog vina ili nekog drugog alkoholnog pića ima pozitivan utjecaj na rad vašeg srca, ali to uopće ne mora biti istina. Ovo je možda jedno od najčešće citiranih „pravila“ na koje se pozivaju pobornici alkohola, ali ono možda vrijedi samo za osobe koje uistinu piju vrlo male količine alkohola – manje od jednog pića. Ukoliko niste u toj skupini, razmislite o tome da odmah smanjite količine koje konzumirate jer ćete tako sniziti svoj krvni tlak, razinu triglicerida u krvi i općenito rizik od razvoja srčanih bolesti.

### 2. Jetra će vam se oporaviti

Posao jetre je da pročišćava otrove iz krvi, a alkohol je otrov za vaše tijelo. Prekomjerna konzumacija alkohola koja podrazumijeva 15 pića tjedno za muškarce i 8 pića tjedno za žene uništava ovaj vitalni organ i vodi u stanja poput alkoholne masne jetre, ciroze i drugih

problema. Dobra vijest je da jetra ima sposobnost regeneracije zbog čega je vrlo dobra ideja da prestanete piti ili smanjite količine na minimum.

### **3. Izbjeći ćete po život opasne situacije**

Alkohol igra važnu ulogu u barem 50 posto ozbiljnih ozljeda i smrtnih slučajeva vezanih uz opekotine, utapljanja i ubojstva. Također, odgovoran je za barem četiri od deset prometnih nesreća s fatalnim ishodom, kao i samoubojstva. Čak i ako smanjite količinu alkohola koju konzumirate za trećinu već ćete bitno smanjiti rizik od ozljeda i dana provedenih na bolovanju.