



## La 'drunkorexia' ¿Un nuevo trastorno?

La 'drunkorexia', una nueva 'tendencia' que consiste en no comer para compensar las calorías que aporta el consumo de alcohol, se está poniendo de moda, sobre todo entre los jóvenes, advierte el epidemiólogo y psicólogo Albert Espelt en una entrevista con Efe.

Aún no es un fenómeno clínico, pero sí es un comportamiento que se está observando en las personas más jóvenes que restringen el alimento,



sustituyéndolo así por las calorías vacías que aportan las bebidas alcohólicas. Se observa sobre todo en chicas jóvenes, de entre 16 y 24 años.

Los expertos aún no saben hasta dónde va a llegar este nuevo fenómeno que empieza a aparecer y no lo tienen cuantificado, pero sí que hablan de que identificarlo es el paso previo a catalogar la 'drunkorexia' como un trastorno psicológico relacionado con la alimentación. (Fuente: El Herald)

**Psico-Dato:** Estemos atentos con esta nuevo trastorno alimenticio, que quizás nos dará que hablar en el futuro.

## ¿Te cansas más rápido y tienes peores resacas? Así cambia tu cuerpo cuando llegas a los 30 años



De acuerdo a un artículo de R.S.V.P, el metabolismo se hace más lento con la edad y el cuerpo tiende a acumular más grasa; debido a esto, las enzimas que se encargan de descomponer el alcohol en el estómago van desapareciendo y por lo tanto, "se incrementan los efectos de la resaca".

Es por esto que los expertos aconsejan beber mucha agua antes y después de una Fiesta, y en la medida de lo posible, también mientras tomas alcohol.

(Fuente: Biobio.cl)

**Psico-Dato:** Cuidemos siempre nuestra salud y entendamos que la salud mental tiene que ver con hábitos sanos.

## El alcohol no sirve para olvidar, y así lo explica la ciencia

Beber para olvidar no es una buena solución. Pese a que la sabiduría popular o las costumbres repetidas y no demostradas hayan popularizado esta tesis, empujar el codo no manda a la papelera de reciclaje las malas experiencias. Lo vivido, vivido está.

Un estudio publicado recientemente en la revista Translational Psychiatry concluye que la ingesta desmedida de alcohol graba los malos recuerdos con mayor obstinación que si el mal trago se enjuaga con

agua o con un consumo moderado de alcohol.

"El alcohol es una sustancia que actúa como droga de abuso. Interviene sobre diversos sistemas de mensajeros en el cerebro que modulan y controlan distintas funciones, entre ellas el aprendizaje y la memoria", explica Olga Valverde, responsable del Grupo de Investigación en Neurobiología del Comportamiento (GReNeC) de la Universidad Pompeu Fabra y catedrática del mismo centro. (Fuente: La Vanguardia)



**Psico-Dato:** La ciencia ayuda a desmitificar los comportamientos adictivos. Construyamos verdades sobre datos concretos.

