

15 de novembre: Dia Mundial Sense Alcohol

Previndre des de l'adolescència per a construir una joventut més lliure.

Cada 15 de novembre es commemora el Dia Mundial Sense Alcohol, una jornada que convida a reflexionar sobre els efectes nocius que esta substància té en la salut física, mental i social, especialment entre les persones més joves.

L'alcohol, per la seua normalització social, continua sent la substància psicoactiva més consumida i amb l'edat d'inici més baixa. Les dades mostren que cada vegada es comença abans: la mitjana se situa ja al voltant dels 13 anys, i el 40 % dels adolescents d'eixa edat ha provat l'alcohol. Un inici tan primerenc augmenta el risc de desenvolupar problemes de dependència, dificultats emocionals i alteracions en el desenvolupament cerebral.

En la població adulta, segons el Pla nacional en drogodependències, s'ha produït un augment del consum diari (8,3 %), una dada preocupant que apunta a un possible empitjorament dels patrons de consum problemàtic en adults.

Davant d'esta realitat, la prevenció primerenca es convertix en una ferramenta fonamental. A València, el programa Astrolabi, impulsat per l'Ajuntament a través del Servei d'Addiccions i en col·laboració amb la Facultat de Psicologia de la Universitat de València, ha demostrat la seua eficàcia en la reducció de creences errònies sobre el consum d'alcohol.

Durant els últims cinc anys, més de 6.000 estudiants de 52 centres educatius han participat en esta iniciativa formativa i interactiva. L'estudi elaborat mostra una disminució significativa de la percepció de l'alcohol com una cosa inofensiva o estimulante, així com un augment en la percepció del risc associat al seu consum.

L'Ajuntament de València reafirma, en este Dia Mundial Sense Alcohol, el seu compromís amb la promoció d'hàbits de vida saludables i la prevenció de les addiccions des de la infància i l'adolescència, fomentant una joventut informada, crítica i lliure de dependències.