

Jóvenes abstemios presionados para beber: "Todos me preguntan por qué no bebo. A quienes beben nadie les pregunta"

- Desde una copa de vino en la cena, a un combinado en la discoteca o un botellón en un parque. Españoles de todas las edades consumen habitualmente importantes cantidades de alcohol



Marta Bravo bebe un refresco junto a un grupo de amigas. /

alcohol jóvenes Ocio

<https://www.diariodeibiza.es/sociedad/2023/07/05/jovenes-abstemios-presionados-beber-preguntan-89482819...>

Marina Tovar

Miércoles, 05 julio 2023

Un vermut, una cerveza en una terraza, un cubata en fin de semana... El alcohol es una de las sustancias psicoactivas más normalizada e integrada en nuestra sociedad. Desde una copa de vino en la cena, a un combinado en la discoteca o un botellón en un parque. Españoles de todas las edades consumen habitualmente importantes cantidades de alcohol. Hasta el punto que encontrarse con algún abstemio supone una sorpresa. Hace apenas unas semanas, se hizo viral en redes el vídeo de un chico que pidió un cacaolat en una primera cita.

"¿Por qué no bebes?" es una de las preguntas que más escuchan los jóvenes que no consumen alcohol. "Cuando yo bebía alcohol, nunca nadie me preguntaba el motivo", recuerda Marta Bravo, estudiante de 20 años. "Ahora que lo he dejado, la gente sí que me lo pregunta. Es más normal preguntar a alguien por qué no bebe que no preguntar por qué sí".

Aunque son una minoría, los jóvenes abstemios existen. "Dejé de beber hace ya dos años, porque creía que no era necesario ni beneficioso para mi salud, y que no me aportaba nada bueno", explica Bravo. "Empecé a hacer deporte y a seguir a gente en redes sociales que hablaba del tema", añade. Como muchos adolescentes, empezó a beber entre los 14 y los 15 años. En su entorno, salir y ocio eran sinónimos de beber. "Había una presión social para beber pero cuando vi la otra cara de la moneda, vi que no tenía sentido consumir alcohol", señala.

De jóvenes que lo han dejado por temas de salud, a otros que **nunca lo han probado**. **Aarón Moreno**, estudiante de 21 años, relata cómo **no beber le hacía apartarse de la gente en algunas ocasiones**. "Con 16 años, mis amigos quedaban para hacer botellón en cualquier parte. Yo ni quedaba, porque sabía que me iba a aburrir. No me generaba ni la tentación. Me generaba más repulsión que otra cosa". Para él, el **alcohol** nunca tuvo ningún atractivo. "Cuando llevas toda la vida sin hacerlo, te planteas realmente si es necesario, si me aporta algo".

La misma experiencia cuenta **Marc Garcia**, que recuerda cómo cuando cursaba Bachillerato renunciaba a salir los fines de semana con el grueso de sus compañeros de clase. "El plan era salir y beber y luego comentar el lunes que no se acordaban de nada. No era mi plan ni le veía sentido", relata.

Consumo de fin de semana

"La mayoría de jóvenes de entre 15 y 25 años son consumidores habituales de **alcohol** en fin de semana", apunta **Xavier Pons**, psicólogo clínico especializado en psicología social. "Podemos entender que entre ellos está **ampliamente normalizada** esta conducta", añade.

Los jóvenes que deciden dejar de beber se enfrentan a dos dificultades sociales importantes: **la presión del grupo y la presión comercial**. "Los adolescentes y jóvenes son muy sensibles a la presión del grupo y al deseo de reputación entre los iguales. **Beber se convierte en una manera de integrarse en el grupo**, de encontrar una identidad positiva en él", subraya el psicólogo. "Por otro lado, no hay que olvidar la presión comercial como factor de riesgo", añade, aludiendo al hecho de que el marketing y la publicidad tienen un efecto importante en la motivación de los adolescentes y jóvenes a la hora de beber. "**Las marcas de bebidas alcohólicas suelen desarrollar campañas muy eficaces**. Saben como hacer que el adolescente esté motivado a consumir su producto". Estas campañas tienen mucho más éxito que las campañas preventivas.

Identificar la presión comercial puede ser más difícil, pero la presión de grupo se hace muy evidente cuando un joven decide dejar de beber. "**Te preguntan o te insisten para que bebas**. Yo escucho muchas veces eso de 'quiero que tu primera cerveza sea conmigo' y me pregunto qué pasa si nunca la hay", explica Moreno. "Sales con tus amigos, vas a bares de y te pides una coca cola y ves la cara del camarero en plan '¿y tú qué haces aquí?'".

Xavier Pons también señala **la percepción de invulnerabilidad** como uno de los factores que impulsa a los jóvenes a beber. "El adolescente tiene una defensa mental 'natural' ante los peligros que puede entrañar el **alcohol**".

"El consumo responsable del **alcohol** es 0", defiende Bravo. "Beber **alcohol** está muy normalizado, y realmente la gente no es consciente de los efectos negativos que puede conllevar su consumo, porque solo ven la parte divertida", añade.

El ocio y el alcohol

"Desvincular el **alcohol** del ocio será muy difícil", opina Pons. "La asociación del **alcohol** con el ocio se ha instaurado en el modo de vivir de la cultura contemporánea. Está demasiado arraigado, y hay

demasiados intereses comerciales. **Las empresas que producen y comercializan alcohol han encontrado una manera de hacerse imprescindibles en la cultura del ocio**", remacha.

Beber y salir van de la mano, o al menos eso parece. Aunque no para todos. "Nuestra generación tiene un concepto erróneo de lo que es salir de fiesta", reflexiona Moreno. " **No tienen ganas de meterse en una discoteca a disfrutar de la música. Tienen ganas de ponerse hasta el culo y dejar de pensar en sus movidas**", concluye.

El consumo de **alcohol** viene, además, acompañado de otros riesgos. "En una sociedad donde se consume mucho **alcohol** habrá más accidentes, mayor cantidad de enfermedades orgánicas y **mayor riesgo de encontrar personas con dependencia alcohólica**", enumera, dejando claro que solo una minoría de jóvenes desarrollaran esta dependencia: la mayoría solo beben en fin de semana y no tienen síntomas de abstinencia.