

# LAS PROVINCIAS

Sociedad

## ¿Cuántas cervezas al día hay que beber para que se considere alcoholismo? | Las Provincias

- Es la bebida que más se bebe en el mundo después del agua



Oms Organizacion Mundial De La Salud España Cerveza Social Issues

<https://www.lasprovincias.es/sociedad/cuantas-cervezas-beber-2022111151743-nt.html>

CLARA ALFONSO

Sábado, 12 noviembre 2022

La cerveza es una de las bebidas más consumidas del mundo después del agua. En este sentido, España no es una excepción, donde posee una larga tradición. Se ha convertido en protagonista de los encuentros con familiares y amigos, sobre todo cuando llega el buen tiempo. No obstante, no se puede olvidar que es una bebida alcohólica y que, como todo, hay que saber tomarla con moderación. Beber cerveza de forma excesiva frecuentemente, podría ocasionar graves problemas para la salud, como el alcoholismo.

Aunque no queramos asumir que el **alcohol** puede ser igual de nocivo que otras **drogas** si no se ingiera con moderación, es una **adicción** que deriva en el alcoholismo. Una enfermedad que crea dependencia a estas bebidas que producen un efecto psicológico de desinhibición y euforia.

En este sentido, desde el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) explican que, para no poner en riesgo tu salud, no debes sobrepasar una o dos cervezas al día. Cabe destacar que, este es un dato que se estima para que su ingesta no sea dañina, pero la cantidad que podría derivar en alcoholismo es otra distinta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) determina que cuando una persona sobrepasa los 1.250 ml diarios, es decir, 4 o 5 cervezas, se puede hablar de alcoholismo. Por ello, debes considerar si sueles sobrepasar esta cantidad y si, además, se ha convertido en un hábito al que no puedes renunciar. En ese caso, es importante acudir a un especialista que ayude a buscar soluciones.