

Responsabilidades sociales, salud y seguridad

Resultados del aprendizaje

- Entendimiento de las responsabilidades sociales y el efecto del alcohol sobre la salud, al vender y servir bebidas alcohólicas

6.1 Precauciones al vender o servir sake

Al servir bebidas alcohólicas, deben observarse las leyes y reglamentos nacionales que prohíben servir sake a menores de edad, mujeres embarazadas y personas que manejan vehículos.

6.2 Metabolismo del alcohol y constitución física

El alcohol es metabolizado por el hígado en una reacción de dos etapas. En primer lugar, el alcohol es metabolizado a acetaldehído. El acetaldehído es altamente tóxico y es la causa del enrojecimiento facial, dolores de cabeza y náuseas. El acetaldehído que se forma en el hígado se descompone luego en ácido acético inofensivo. La enzima denominada ALDH2 es la sustancia principal involucrada en este proceso.

La activación de ALDH2 varía según el individuo. A este respecto, las personas pueden clasificarse en tres grupos: con ALDH2 activa, ALDH2 inactiva, y baja ALDH2 activa. Muchas de las personas con ALDH2 inactiva y baja ALDH2 activa se sienten mal tras consumir una pequeña cantidad de alcohol. Se cree que esto resulta de la mutación del gen ALDH2, fenómeno que ocurre solamente en personas de extracción asiática. Entre el 30% y 50% de los japoneses, chinos del grupo étnico han y coreanos son de ALDH2 inactiva o de baja actividad de ALDH2.

Por otro lado, las personas de ALDH2 activa, son menos propensas a sentir reacciones desagradables después de beber alcohol. Sin embargo, esto puede conducir a un consumo fuerte de alcohol y el riesgo de desarrollar la dependencia en el alcohol, o diversos tipos de daños a órganos o neuropatías.

6.3 Beber con moderación

Se desconoce si un tipo de bebida alcohólica es más beneficioso o perjudicial para la salud que otros, a volúmenes idénticos de consumo de alcohol. Se ha demostrado que la denominada paradoja francesa, que se refiere a los beneficios del vino tinto en inhibir enfermedades cardiovasculares, se aplica a todas las bebidas alcohólicas, y no solamente al vino tinto.

Las investigaciones en hábitos de consumo de bebidas alcohólicas y el riesgo de mortalidad indican que el riesgo de mortalidad no aumenta cuando la cantidad de alcohol que se consume semanalmente es de 150 g (equivalente a aprox. dos botellas de sake o vino). Sin embargo, si se consume más de 150 g, el riesgo aumenta en proporción a la cantidad de alcohol consumido. Si se bebe mucho, con un consumo de alcohol de más de 450 g semanalmente, esto aumenta drásticamente el riesgo de derrame cerebral, cáncer y otras enfermedades, así como también el riesgo de mortalidad.

Por lo tanto, el servir una cantidad moderada de sake para su disfrute con las comidas, es la esencia de un buen servicio.