

## Enero seco



¿Qué es enero seco? La organización Alcohol Change UK lanzó esta iniciativa, con el propósito de comenzar un mes sin consumir alcohol y que esto sea un comienzo para un estilo de vida más saludable.

¿Por qué enero? Como este mes está cerca de las fechas festivas sabemos que puede incluirse consumir bastante alcohol para estar alegres y festejar. Comenzar a hacer esta iniciativa en enero es una excelente opción para comenzar el año desintoxicando el cuerpo y la mente.

Conforme vamos envejeciendo debemos ser más cuidadosos con el consumo de alcohol, ya que vamos perdiendo masa muscular, aumenta la grasa corporal y el organismo tiene menos cantidad de agua, que es la que ayuda a metabolizar el alcohol que consumimos. El exceso de alcohol puede dañar el hígado, causar problemas cardíacos y debilitar el sistema inmunológico. También causa problemas de memoria y trastornos del estado de ánimo.

En un estudio dirigido por la universidad de Sussex en Inglaterra, se descubrió que el 67% de los participantes de la iniciativa enero seco, en tan solo un mes informaron sentirse con más energía, el 58% informo haber perdido peso y el 57% informo tener una mejor concentración y una notable disminución de químicos en la sangre asociados con el cáncer, también mejoras en la piel y cabello.

Hay quienes a las 3 semanas dicen sentirse menos irritables y menos ansiosos, también miraron una disminución en su presión arterial, resistencia a insulina y peso. La mayoría de las personas presento una sensación de logro y se sintieron más alerta mentalmente.

Iniciar con un mes de descanso del alcohol puede motivar a prolongarlo más tiempo, ¿y cómo lograrlo? Puede buscar bebidas que sustituyan el alcohol cuando se necesite socializar, por ejemplo, los mocktails sin azúcar o agua mineral.

Para evitar tentaciones al salir, lleve sus propias bebidas e informe a sus amigos y familiares para que no lo presionen, incluso puede invitar a alguien a unirse a la iniciativa con usted, así pueden animarse y apoyarse.

Y si cae, no se rinda ni se sienta culpable, simplemente comience de nuevo al día siguiente.

*Fuente: [Aarp](#), [Today](#), [Health.harvard](#)*