

DEPARTAMENTO DE FISIOLÓGÍA. INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y
TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS. ESCUELA DE NUTRICIÓN.
UNIVERSIDAD DE GRANADA

CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y RENDIMIENTO ESCOLAR DE
LOS ADOLESCENTES DE GRANADA

Espinosa, C.; López-Frías, M.; Mataix, J. y Llopis, J.

RESUMEN

Se ha estudiado en una población constituida por 300 adolescentes escolarizados en centros públicos de Enseñanza Media de Granada, de edades comprendidas entre los 15 y 18 años la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y el rendimiento escolar. Para ello se ha utilizado un cuestionario que incluía "items" de conocimientos sobre bebidas alcohólicas y su efecto sobre la salud, frecuencia de consumo diaria y durante el fin de semana, y efecto de su ingesta sobre el rendimiento escolar.

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los adolescentes encuestados poseen un bajo nivel de conocimientos en nutrición y en concreto sobre el efecto del consumo de bebidas alcohólicas. Presentan una alta frecuencia de consumo y así el 29.6% toman cerveza diariamente y el 48.9% los sábados. El 77.5% afirman tener menores rendimientos intelectuales tras la ingesta de alcohol y un 76.5% de los que ingieren diariamente alcohol (44.1%) no superan los exámenes.

SUMMARY

A group comprising 300 adolescents ranging in age from 15 to 18 years old inclusive, all pupils at secondary schools in Granada, Was studied in order to examine the relationship between alcohol consumption and academic performance. A questionnaire including items such as the knowledge of alcoholic drinks and their effect on health, the frequency of daily and weekend consumption, and the effect alcohol ingestion has on academic performance was used.

The results obtained reveal that the adolescent interviewed know very little about nutrition and more specifically, about the effects of alcohol consumption. They show a high frequency of consumption with 29.5% drinking beer on a daily basis and 48.9% on Saturdays. 77.5% say their academic performance is poorer after the ingestion of alcohol and 76.5% of those who consume alcohol on a daily basis (44.1%) do not pass their exams.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una de las etapas dentro del desarrollo del individuo a la que se le ha dedicado relativamente poca atención. Durante esta fase se producen una serie de cambios hormonales y además un crecimiento óseo y proteico intenso (estirón puberal), y por tanto cualquier desviación importante en el aporte de nutrientes y/o energía, durante esta etapa, puede dar lugar a la aparición de alteraciones que normalmente se arrastran hasta la etapa de adulto.

La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir, desfavorablemente, sobre el crecimiento somático y la maduración sexual, ya que estos procesos implican incrementos en las necesidades de distintos nutrientes (1).

Por otro lado recientes trabajos realizados con el fin de conocer el estado nutricional de los adolescentes en distintas áreas de nuestro país (2, 3, 4 y 5), han puesto de manifiesto que el consumo de bebidas alcohólicas en este colectivo cada vez es más frecuente, apareciendo grupos en los que ya se observa una considerable ingesta diaria, al margen del alto consumo de alcohol que se aprecia en estas poblaciones durante los fines de semana (2 y 5).

Se sabe que el consumo de bebidas alcohólicas no sólo puede afectar el estado nutricional del adolescente, por representar fundamentalmente un aporte energético a la dieta junto a un déficit de nutrientes esenciales, sino que también puede afectar al conjunto de cambios psicológicos (maduración de la personalidad, inteligencia y sociabilidad) que se producen durante esta etapa de la vida (6) y por tanto a su desarrollo intelectual. En esta etapa es cuando se inicia y consolida el pensamiento lógico-abstracto, se adquiere capacidad de deducir, prevenir y formular hipótesis. Se diferencia lo esencial de lo accesorio, hay gran interés por las ideologías y el futuro (7).

Por estas razones pensamos que sería de gran interés conocer por un lado el nivel de conocimientos que el adolescente escolarizado tiene sobre el uso de las bebidas alcohólicas en el conjunto de la alimentación y su incidencia sobre la salud y por el consumo real y sus repercusiones sobre el rendimiento intelectual de este colectivo, lo cual nos permitiría conocer la situación del adolescente frente a este problemática y por tanto sugerir como dirigir las campañas a estos colectivos para asegurar las correcciones pertinentes en sus hábitos alimentarios.

MATERIAL Y MÉTODOS

Población estudiada

El estudio se ha llevado a cabo con alumnos de edades medias comprendidas entre los 15 y 18 años, pertenecientes a centros públicos de Enseñanza Media de Granada capital.

Se han elegido tres centros que por su diferente ubicación proporcionan una muestra que representa los distintos niveles socioeconómicos de la población.

Para la realización del estudio fueron encuestados 300 alumnos de BUP y COU

escogidos al azar entre los pertenecientes a los tres centros, de modo que la muestra fuera representativa del total de la población estudiada.

Encuesta

La encuesta empleada para la realización del estudio, se encontraba dividida en tres apartados. El primer apartado estaba constituido por ocho "items", tres de ellos presentaban varias subdivisiones, a partir de los cuales se pretendía recoger información sobre el nivel de conocimientos que los adolescentes encuestados tenían sobre las bebidas alcohólicas dentro de la alimentación habitual, si eran aconsejables en determinadas circunstancias, incidencia sobre la salud y si sus padres aceptaban que las consumieran.

El segundo apartado se encontraba dirigido a conocer la frecuencia de consumo (diaria, o, sólo durante el fin de semana), lugar (en casa o fuera de casa) y la cantidad aproximada, calculada por el número de tomas "copas" que ingieren al día o en el fin de semana, así como el tipo de bebida alcohólica (vino, cerveza, licores, otros).

En el tercer apartado se intentó relacionar el consumo de estas bebidas con el rendimiento intelectual del alumnos, preguntándole si su ingesta mejoraba, si no modificaba o empeoraba su rendimiento en el estudio, durante la clase o en los exámenes, además se recogía información sobre el consumo de alcohol durante los periodos de descanso entre las clases y las notas que había obtenido durante la última evaluación.

La dinámica para la recogida de datos, fue de una media hora dentro del horario escolar dedicándose parte de este tiempo a la explicación de la finalidad de este estudio y en precisar la forma correcta de rellenar las preguntas, el resto del tiempo se utilizó para que los alumnos rellenaran la encuesta.

El cuestionario empleado se confeccionó a partir de los utilizados, para estos mismo fines en el Instituto de las Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Perugia (Italia).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La evaluación de los conocimientos sobre las bebidas alcohólicas (Tabla I) nos pone claramente de manifiesto que este colectivo no tiene grandes conocimientos sobre nutrición en general y sobre las bebidas alcohólicas en particular. Así podemos observar el bajo porcentaje de alumnos que las considera dentro del contexto de la alimentación, sólo entre un 60 y un 70% conocen que aportan energía, pero sorprende aún más el encontrar cerca de un 5% que las considera indispensables para la salud y alrededor de un 40% que aceptan el hecho de que se pueda beber mientras se soporta.

En el apartado en el que se pregunta si sería aconsejable su ingesta en determinadas circunstancias (Tabla I) llama la atención el comprobar que cerca de un 20% considera que la cerveza es aconsejable tanto para los estudiantes como para la

TABLE I
Evaluación del nivel de conocimientos sobre bebidas alcohólicas.
Porcentaje de respuestas afirmativas.

	Vino	Cerveza	Licores	Otras
Es un alimento	19.8	17.5	6.9	8.0
Proporciona calorías	68.4	63.8	61.6	58.5
Es indispensable para la salud	4.6	5.0	4.2	5.3
Se puede beber mientras se soporta	45.6	52.4	39.9	35.7
Es aconsejable para:				
El ciclo menstrual	7.0	6.8	12.9	7.2
Los estudiantes	15.6	19.8	9.1	10.3
Trabajos duros	15.6	17.9	8.7	10.6
¿Es dañino beber?				
durante los esfuerzos físicos	85.5	83.2	86.3	85.8
después de los esfuerzos físicos	69.2	65.7	74.1	73.3
¿Aceptan tus padres que bebas?	40.3	57.0	23.9	25.5
¿Índice en la salud su consumo excesivo?			100	
- Estómago			79.4	
- Corazón y circulación			61.6	
- Hígado			82.1	
- Reflejos			75.2	
- Otros			54.3	

realización de trabajos duros y que alrededor de un 13% piense que los licores son convenientes durante el ciclo menstrual, suponemos que en este caso se refieren a que la ingesta de este tipo de bebidas podría ayudar a calmar los dolores presentes en gran número de mujeres durante el periodo menstrual.

El 100% de los alumnos encuestados están de acuerdo en que el consumo excesivo de alcohol incide sobre la salud, sin embargo no hay acuerdo unánime sobre que puntos o punto incidiría dicho consumo, observándose que los mayores porcentajes corresponden a que los órganos afectados serían el hígado y estómago.

Por último dentro de este apartado pensamos que es interesante incidir en el porcentaje de padres que aceptan el consumo de alcohol por sus hijos. De los resultados parece desprenderse que los padres son más benevolentes en el caso de la cerveza (57%) y el vino (40.3%) y más restrictivos para los licores (23.9%), es decir aparentemente existe una relación entre el grado alcohólico de la bebida y el grado de aceptación de los padres. No obstante, para comprender este apartado en toda su amplitud se debe indicar la importancia que tiene en este caso los márgenes de edad (15-18 años), márgenes muy amplios dado que los padres presentan actitudes muy diferentes frente a estas edades tan cruciales. Pensamos que en este punto hubiese sido más correcto conocer la postura de los padres para cada año natural.

Al estudiar la frecuencia con que son consumidas las bebidas alcohólicas (Tabla II) se puede apreciar que entre los que las ingieren a diario, en general el consumo es mayor fuera de casa observándose que cerca de un 30% de la población toma

TABLA II
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas

I) Porcentaje de individuos que consumen bebidas alcohólicas todos los días, los fines de semana y en el periodo de descanso entre clases.

	Vino	Cerveza	Licores	Otras
A) Diariamente				
En casa	6.5	16.7	2.3	7.2
Fuera de casa	9.1	29.6	15.6	24.7
B) Fin de semana				
Viernes	11.8	35.7	17.5	25.5
Sábado	16.7	49.8	31.9	51.3
Domingo	11.0	36.1	16.7	25.4
C) Entre clases	2.3	18.6	3.8	1.1

II) Porcentaje de individuos que consumen 1, 2, 3, más de 3 tomas "copas" o ninguna (N), de las bebidas detalladas, diariamente y durante el fin de semana.

A) Diariamente				
N	92.3	82.5	92.7	91.6
1	4.9	9.9	5.7	5.7
2	1.5	3.8	0.4	1.9
3	1.1	3.4	1.1	0.8
Más	0.0	0.4	0.0	0.0
B) Fin de semana				
Viernes				
N	84.0	61.7	79.8	72.2
1	7.6	12.9	9.9	11.8
2	3.8	8.0	3.4	4.9
3	1.1	6.8	1.9	3.0
Más	3.4	10.3	4.9	8.0
Sábado				
N	80.6	51.7	67.6	51.7
1	8.0	13.3	16.0	16.7
2	2.7	9.9	5.7	12.2
3	4.6	8.7	3.4	6.5
Más	4.2	16.3	7.2	12.9
Domingo				
N	86.3	62.3	80.2	72.6
1	7.6	16.0	12.5	13.7
2	2.3	7.6	3.4	1.9
3	1.1	4.6	1.1	1.9
Más	2.7	9.5	2.7	5.3

cerveza todos los días fuera de su casas. Estos resultados son muy superiores a los encontrados por Carazo (3) (0.9 y 1.7% respectivamente). Estas diferencias probablemente se deban a que nuestra población esta constituida por alumnos de 2º, 3º de BUP y COU además de los de 1º y la participación de estos alumnos de mayor edad podría ser la responsable de estas discrepancias.

Como era de esperar la ingesta de alcohol los fines de semana fue muy superior (Tabla II). Aunque los tres días investigados (viernes, sábado y domingo) presentan altas frecuencias de consumo, destaca el sábado en el que se puede observar que cerca de un 50% de la población consume cerveza y un 32% licores. Estas altas ingestas de bebida alcohólicas por los adolescentes durante el fin de semana también han sido puestas de manifiesto por Márquez (5) en Córdoba, el cual encuentra que aproximadamente un 20% de los adolescentes ingieren entre 30 y 80 g. de alcohol en el día de mayor consumo del fin de semana y por Galán en Málaga (2), en una población de adolescentes que presenta una distribución de edades muy semejante a la nuestra, en Málaga quien observa que el 20% de los varones y el 6.7% de las mujeres abusó del alcohol la última semana. También Agorreta (4) en San Sebastián ha encontrado altos consumos de bebidas alcohólicas, sobre todo cerveza, entre los adolescentes.

Por último dentro de este apartado debemos indicar que un 18.6% de la población objeto de nuestro estudio consume cerveza en el periodo de descanso entre las clases.

El estudio detallado del número de tomas "copas" que toman diariamente o durante el fin de semana de los distintos tipos de bebida alcohólicas analizadas (Tabla II), nos muestra algunos datos sorprendentes como que los sábados algo más de un 16% de la población toma más de tres vasos de cerveza, lo cual implica una ingesta de más de 35 g. de alcohol y que más de un 7% toman más de tres copas de licor lo que supone más de 100 g. de alcohol. Como se puede observar nuestros resultados se encontrarían bastante próximos a los de Márquez (5).

Los cambios en el rendimiento académico en función de que se tomen bebidas alcohólicas o no (Tabla III), indica claramente que el consumo de estas bebidas perjudica el rendimiento intelectual de los alumnos como lo pone de manifiesto el

TABLA III

Autoevaluación del rendimiento académico según se ingieran o no bebidas alcohólicas

	IGUAL	MEJOR	PEOR
Rendimiento en clase tras la ingesta de bebidas alcohólicas	34.6	2.3	62.3
Rendimiento en el estudio tras la ingesta de bebidas alcohólicas	16.7	6.1	77.5
Agilidad intelectual en periodo de abstinencia	42.6	50.5	6.1
Rendimiento en los exámenes en el caso de ingerir bebidas alcohólicas	25.9	-	74.1

62.3% de la población que declara disminuir su rendimiento en clase, posiblemente debido a que una pérdida de la capacidad para concentrarse, tras la ingesta de alcohol o el 77.5% que presenta, quizás por la misma causa, un menor rendimiento en el estudio. Pensamos que es altamente indicativo el que 74.1% de los alumnos encuestados admitan que su rendimiento en los exámenes disminuye si toman alcohol.

Para poder confirmar los resultados expresados anteriormente hemos calculado la relación existente entre ingesta de alcohol y rendimiento intelectual a partir de las notas obtenidas en las últimas evaluaciones (Tabla IV), encontrando que el 76.5% de los alumnos que toman habitualmente alcohol suspenden evaluaciones frente al 55% de los que no lo ingieren diariamente. Cuando este cálculo lo realizamos con los alumnos que toman estas bebidas durante el fin de semana las diferencias encontradas entre ambos grupos son mayores.

TABLA IV

Porcentaje de alumnos que han superado o no la última evaluación en relación con la ingesta de bebidas alcohólicas

	%	Han superado	No han superado
Ingieren bebidas alcohólicas diariamente	44.1	23.576.5	
No ingieren bebidas alcohólicas diariamente	55.9	45.055.0	
Ingieren bebidas alcohólicas el fin de semana	79.6	35.864.2	
No ingieren bebidas alcohólicas el fin de semana	20.4	69.130.9	

Todos estos resultados ponen de manifiesto la precaución que hay que tener para no favorecer el consumo de este tipo de bebidas entre los adolescentes, ya que como se puede deducir de los resultados obtenidos en este trabajo, las bebidas alcohólicas no solo puede modificar el estado nutritivo, sino también el rendimiento intelectual de esta población y por tanto su rendimiento escolar.

Por último, pensamos que sería conveniente el diseñar una serie de líneas de intervención que permitiera dar a conocer al adolescente el efecto del consumo de bebidas alcohólicas en toda su amplitud y en consecuencia las repercusiones sobre su propio desarrollo físico y psíquico.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) CRUZ, M. Adolescencia. En: Tratado de Pediatría, 6ª edición. Editorial Salvat. Barcelona, 1988, pp. 829-839.
- (2) GALÁN, F. Estudio nutricional en adolescentes de la comarca de la Axarquía. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga. 1991.
- (3) CARAZO, E. Hábitos alimenticios, ingesta de nutrientes y valoración antropométrica de los

adolescentes escolarizados de Granada. Experiencia piloto de educación nutricional. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. 1992.

- (4) AGORRETA, M. T. Tipología alimentaria e indicadores del estado nutricional de la población adolescente escolarizada de la ciudad de San Sebastián. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco. 1990.
- (5) MÁRQUEZ, M. A. Consumo, hábitos alimentarios y patrones antropométricos de la población adolescente de Córdoba. Tesis Doctoral. Universidad de Córdoba. 1991.
- (6) PIAGET, J. La psicologie de l'intelligence, Colin, París, 1957.
- (7) ARGEMI, J. An. Esp. Pediatr., 19, pp. 109-115, 1983.