

La generación Z es la más sobria, ¿por qué?

Los jóvenes nacidos entre finales de los 90 y principios de los 2000 ven con muy buenos ojos el consumo moderado de alcohol o, directamente, la abstinencia absoluta. ¿Las razones? Aquí te las explicamos.



Hoy en día, no es raro encontrar en las redes sociales a multitud de jóvenes haciendo alarde de su reducido consumo de alcohol o, directamente, a jóvenes que hablan maravillas de su vida en sobriedad. Por ello, podemos decir que la generación Z (la nacida entre finales de los 90 y los 2000) es la más sobria de la historia, ¿por qué?

Según un estudio internacional de HSBC, bajo el paraguas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **los jóvenes beben menos alcohol que nunca. Solo un 8 % asegura beber una vez a**

la semana, el cual supone una tercera parte de los que lo hacían en el año 2006.

Por otro lado, un estudio realizado en Reino Unido asegura que, **entre jóvenes de entre 16 y 25 años, la abstinencia es un atributo que mejora la imagen de quien es asociado con esta etiqueta**. Si nos fijamos en generaciones anteriores, los que hoy tienen entre 55 y 75 años, solo el 15 % podía considerarse abstemio. Más de lo mismo ocurre en Estados Unidos, donde la cantidad de jóvenes que no consume alcohol aumentó de un 20 % a un 28 % en una década.

La idea del consumo moderado entre los más jóvenes se comenzó a hacer popular a partir de la pandemia.

Generación Z: mindful drinkers

Esta generación Z ha sido la primera –aunque no la única– que ha aceptado retos y *hashtags* que circulan por redes sociales en torno al consumo de alcohol. **Etiquetas como #alcoholfree o #soberlife ayudan a estos jóvenes a llevar un mayor control del alcohol que consumen**. Muchos de ellos no son abstemios, ya que se consideran bebedores conscientes o, en su defecto, *mindful drinkers*. Otros, directamente, reducen su consumo de alcohol porque se están cuidando.

Rosamund Dean (2017) dio a luz al término *mindful drinkers*. En un formato de diario, explica las estrategias que puso en marcha para evitar ver el consumo de alcohol como un hábito y una obligación social. “Nunca me planteé dejarlo del todo porque me gusta disfrutar de un vino en una cena o con amigos”, cuenta en el libro.

El punto de inflexión que llevó a Rosamund Dean a seguir esta estrategia fue la maternidad. “Como no bebí durante los embarazos, pude darme cuenta de todo el dinero que me gastaba en vino. Además, llevar una resaca es muy duro con un niño pequeño”, explica. Lo que la periodista aprendió durante este

proceso es que, muchas veces, es mejor dejar el consumo de ciertas bebidas para las ocasiones importantes.

Sober Curious

Otra etiqueta que ya supone toda una categoría en redes como TikTok es **#sobercurious**. Se trata de una cultura que invita a los jóvenes a **explorar planes y modos de entretenimiento alejados del alcohol**. En la susodicha red social también triunfan hashtags como **#sobriety**, **#soberlife**, **#alcoholfree** o **#sobrietyforwomen**.

Este concepto nació en el año 2018 en el libro *Sober Curious*, publicado por la escritora inglesa Ruby Warrington; en él, asegura que su consumo de alcohol en el pasado estaba muy controlado. No bebía durante dos días seguidos y nunca acababa completamente borracha. Aun así, tenía dos problemas: bebía más de lo que quería y no era capaz de decir que no.

“Como no bebí durante los embarazos, pude darme cuenta de todo el dinero que me gastaba en vino”.

-Rosamund Dean-

La filosofía de su libro se centra en hacerse una serie de **preguntas y reflexiones que nos ayuden a controlar nuestra relación con el alcohol**. Warrington nos invita a cuestionar cada uno de los impulsos que nos llevan a beber. “¿Por qué esta cerveza y por qué ahora?”, cuestiona la escritora.

Años más tarde, Warrington fundó los Club Soda, un conjunto de establecimientos y una comunidad en internet que invita a entrenarse para convertirse en abstemio o, en su defecto, beber con moderación. Alrededor de la mitad de sus 70 000 miembros están más interesados en beber de manera controlada que en convertirse en abstemios absolutos. El crecimiento tan rápido de esta comunidad en Estados Unidos se debe a toda una generación Z preocupada por el impacto de este tipo de bebidas

en su salud mental.

Según los expertos, la única opción saludable en cuanto al alcohol es la abstinencia.

¿Reducir el consumo de alcohol es suficiente?

Esta idea del consumo moderado se hizo popular a partir de la pandemia, momento en el que las cifras de consumo de alcohol se dispararon en los domicilios. La consultora IRI publicó un estudio que comparaba las ventas de bebidas alcohólicas, los aperitivos salados, los dulces y los chocolates en diferentes países europeos. En él se revela que **España es el país en el que mayor crecimiento experimentó en el consumo de vino** en los meses de confinamiento. Concretamente, un 17 % respecto al mismo periodo del anterior año.

Ante la idea de beber con moderación, los expertos tienen cada vez más claro que la única opción saludable es la abstinencia. Según un trabajo publicado en 2021 por The Lancet Oncology, **el llamado “consumo moderado” -menos de dos cervezas diarias- causa más de 100 000 cánceres anuales.**

Son muchas los retos y actividades que circulan por las redes sociales con etiquetas como *#alcoholfree* o *#sobercurious*. **Es una tendencia que invita a los jóvenes a cuestionarse sus hábitos de consumo y la presión social que rodea al alcohol.** Pero, según los expertos, **no hay mejor estrategia que el consumo cero.** El alcohol no es cuestión de equilibrio o moderación, lo verdaderamente sano y transgresor es no beber.

Fuente: *lamenteesmaravillosa*.