

Πως γίνεται η απορρόφηση του αλκοόλ από τον οργανισμό;

- Το οινόπνευμα, από τη στιγμή της εισόδου του στον οργανισμό του ανθρώπου, ερεθίζει την στοματική κοιλότητα και τον οισοφάγο και από εκεί περνάει στο στομάχι, όπου προκαλεί αυξημένη έκκριση γαστρικών υγρών. Στη συνέχεια περνάει **στο λεπτό έντερο**. Σε ένα μέσο άνθρωπο το 20% - 25% της προσλαμβανόμενης αλκοόλης απορροφάται από το στομάχι και το 75% - 80% από το λεπτό έντερο. Δηλ.
- Η απορρόφηση της αλκοόλης αρχίζει από το στομάχι και ολοκληρώνεται στο λεπτό έντερο.

- Η απορρόφηση του οινόπνευματος ολοκληρώνεται συνήθως σε χρόνο από **45min - 3 ώρες**
- Η ταχύτητα απορρόφησης της αλκοόλης και ο χρόνος εμφάνισης των επιπτώσεων εξαρτάται από:
 1. την πληρότητα του στομάχου (το γεμάτο με τροφή στομάχι επιβραδύνει την απορρόφηση),
 2. από το είδος του ποτού και την περιεκτικότητα του σε αλκοόλη,
 3. από το βάρος του σώματος,
 4. από την ψυχική διάθεση του χρήστη (κούραση, άγχος, θλίψη),
 5. από τον μεταβολισμό του χρήστη..

Το **90-98%** διασπάται από τα ένζυμα του ήπατος, ενώ το υπόλοιπο αποβάλλεται από τους πνεύμονες, τα ούρα και τον ιδρώτα. Οι μεγαλύτερες συγκεντρώσεις οινόπνευματος στο αίμα ανιχνεύονται 45-90' μετά την κατανάλωση του ποτού, στην πλειονότητα των ατόμων σε **1 ώρα**. Η πλήρης απομάκρυνση της αιθανόλης από τον οργανισμό επιτυγχάνεται σε **24 ώρες**.

Επίδραση βάρους, τύπου σώματος και φύλου

Γενικά η επίδραση της αλκοόλης μειώνεται καθώς αυξάνεται το βάρος, καθώςσον αυξάνεται και η ποσότητα του νερού στην οποία κατανέμεται η προσλαμβανόμενη αλκοόλη. Σε άτομα με ίσο βάρος η επίδραση της αλκοόλης είναι μεγαλύτερη στα παχιά άτομα, καθώςσον οι λιπαροί ιστοί σε αυτά περιέχουν λίγο νερό και δεν απορροφούν (διαλύουν) μεγάλες ποσότητες αλκοόλης. Μεταξύ ανδρών και γυναικών ίδιου βάρους οι επιπτώσεις της ίδιας ποσότητας αλκοόλ είναι μεγαλύτερες στις γυναίκες.

Ποσοστό νερού στο σώμα ανάλογα με το φύλο και την ηλικία

Ηλικία σε έτη	Άνδρες	Γυναίκες
18 - 60	61 %	52 %
> 60	51%	46 %

Επίδραση τροφών

Η πρόσληψη τροφής ταυτόχρονα με την κατανάλωση αλκοόλ έχει ως αποτέλεσμα την βραδύτερη απορρόφηση της αλκοόλης από το αίμα.

Επιπτώσεις της αλκοόλης στον ανθρώπινο οργανισμό

Συγκέντρωση (g / 100 mL)	Κατάσταση	Συμπτώματα
0.01 - 0.05	Φυσιολογική	Κανονική συμπεριφορά
0.03 - 0.12	Ευφορία	Σχετική ευφορία, κοινωνικότητα, πολυλογία, αυξημένη αυτοπεποίθηση, μειωμένες αναστολές, ελάττωση της προσοχής, της κρίσης και του αυτοελέγχου, έναρξη συναισθηματικών και κινητικών δυσλειτουργιών, ελάττωση της επιδεξιότητας σε λεπτούς χειρισμούς.
0.09 - 0.25	Διέγερση	Συναισθηματική αστάθεια, απώλεια κριτικής σκέψης, δυσλειτουργία μνήμης, αντίληψης και κατανόησης. Μειωμένη δυνατότητα αντιδράσεων και αυξημένοι χρόνοι αντίδρασης σε ερεθίσματα.

		Μείωση της οξύτητας της όρασης και της περιφερειακής όρασης. Συναισθηματική και κινητική αστάθεια. Υπνηλία.
0.18 – 0.30	Σύγχυση	Έλλειψη προσανατολισμού. Συναισθηματική σύγχυση. Ζάλη. Εκδήλωση ακραίων συναισθηματικών καταστάσεων. Διαταραχές της όρασης και της αντίληψης των χρωμάτων, των σχημάτων, της κίνησης και των διαστάσεων. Πόνοι. Αποσυντονισμός των μυών. Τρίκλισμα. Τραύλισμα. Απάθεια. Λήθαργος.
0.25 – 0.40	Αναισθησία	Ατονία. Σχεδόν ολική απώλεια κινητικών λειτουργιών. Δραστική μείωση αντιδράσεων. Ανικανότητα στήριξης και βαδίσματος. Εμετός. Ακράτεια. Διαταραχές θερμοκρασίας σώματος. Ύπνος ή αναισθησία.
0.35 – 0.50	Κώμα	Πλήρης αναισθησία. Απώλεια αντίδρασης. Ακράτεια. Επιβράδυνση κυκλοφορίας αίματος και αναπνοής. Πιθανός θάνατος.
> 0.45	Θάνατος	Θάνατος από αναπνευστική ανεπάρκεια.

Γνωρίζετε ότι;

- Πολλοί από τους ανθρώπους που καταναλώνουν 60-80 γραμμ. αλκοόλης την ημέρα μπορεί να παρουσιάσουν σοβαρό πρόβλημα στο συκώτι μετά από πέντε χρόνια χρήσης.
- Επειδή ο μεταβολισμός της αλκοόλης γίνεται κυρίως στο συκώτι, η συχνή και μακρόχρονη χρήση νεκρώνει τα κύτταρα του, προκαλεί δηλαδή **κίρρωση του ήπατος**.
- Οι παθήσεις που προκαλεί η χρόνια χρήση αλκοόλ είναι χρόνια και οξεία παγκρεατίτιδα, χρόνια γαστρίτιδα, διαταραχές του νευρικού συστήματος και εγκεφαλικές βλάβες.
- Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης έχει σοβαρές επιπτώσεις στο έμβρυο και μπορεί να επιφέρει διανοητική καθυστέρηση, ηπατικές βλάβες και νευρολογικά σύνδρομα.
- Τροχαία ατυχήματα, αυτοκτονίες, εγκληματικότητα, διάλυση οικογενειών, μη απόδοση στην εργασία συσχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ.
- Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, το 20% - 50% των χρηστών παράνομων ουσιών που βρίσκονται σε θεραπεία είναι προβληματικοί χρήστες αλκοόλ.

Πόσο εύκολα περνάμε από την κοινή χρήση στην κατάχρηση και από εκεί στην εξάρτηση;

Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους: 40 εκατομμύρια αλκοολικοί στην Ευρώπη.

Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα ερευνών που δείχνουν τα νέα παιδιά να μπαίνουν με αξιώσεις, στο χορό του οινοπνεύματος, ενώ στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι το 40% των τροχαίων θανατηφόρων ατυχημάτων σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ.

Η κατανάλωση αλκοόλ από εφήβους είναι καταστροφική για την υγιή και σωστή ανάπτυξη των οργάνων του σώματός τους. Γι' αυτό στις περισσότερες χώρες απαγορεύεται δια νόμου η χορήγηση και πώληση αλκοολούχων ποτών σε νέους ηλικίας μικρότερης των 18 ετών.

Σε μεγάλες ηλικίες (μεσήλικες) ενδείκνυται η κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ, λόγω ευεργετικών αποτελεσμάτων σε ορισμένες λειτουργίες του οργανισμού

Σχετικά με την ποσότητα του αλκοόλ που είναι ικανή για να φτάσουμε το ανωτέρω όριο, ενδεικτικά πρέπει να έχουμε υπόψη τα ακόλουθα: Με κατανάλωση

490ml μπίρας (ένα ποτήρι μεγάλο), 200 ml κρασιού, 60 ml ούζου, 55ml ουίσκι ή βότκας

«πιάνουμε» το όριο. Με λίγα λόγια, όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα ενός ποτού σε αιθυλική αλκοόλη τόσο λιγότερη ποσότητα είναι ικανή για να μας οδηγήσει στο νόμιμο όριο.

Περιεκτικότητα οινοπνευματωδών σε αλκοόλη

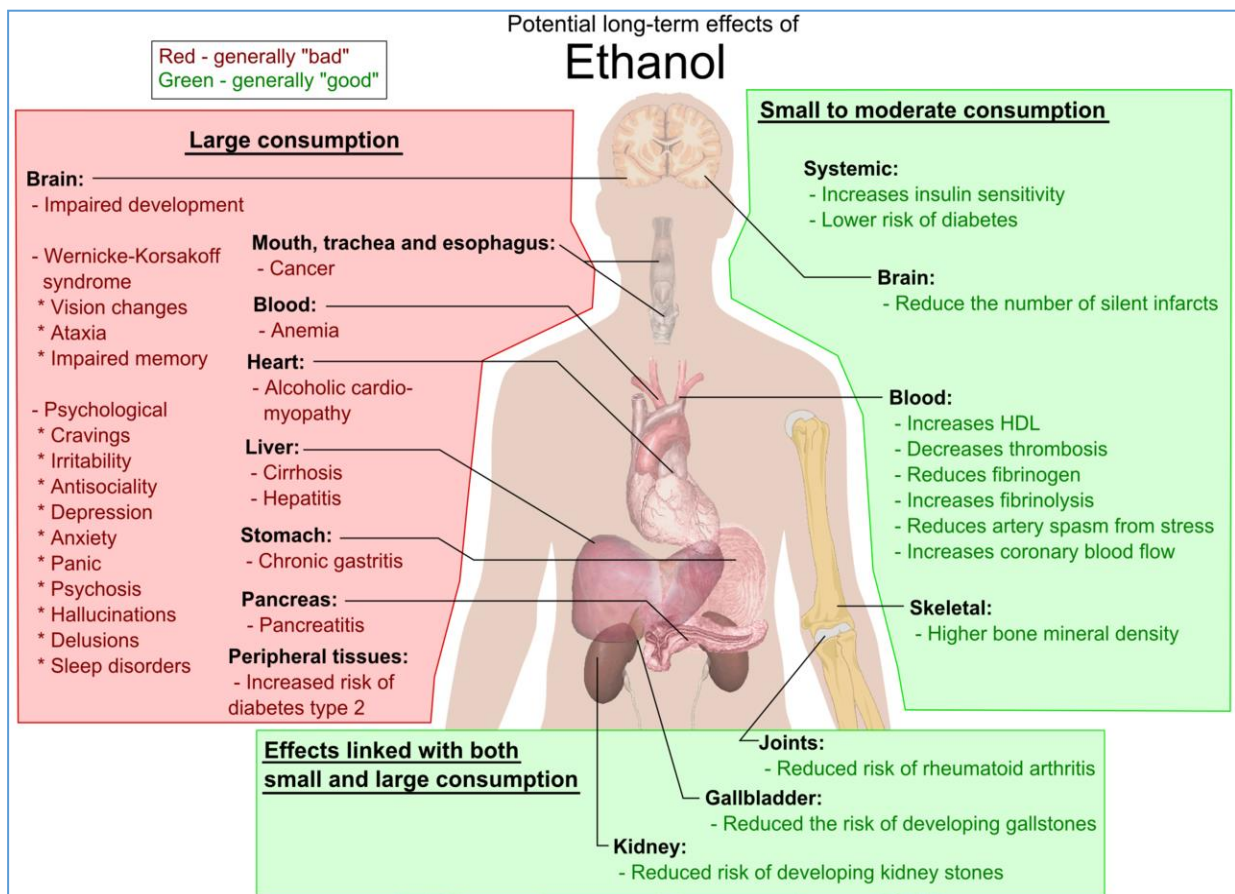
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΕΣ ΠΟΤΟ	ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΙ ΒΑΘΜΟΙ	Γραμμάρια αλκοόλης / Μισό Λίτρο οινοπνευματώδους ποτού
Μπίρα	5	20
Κρασί	12	48
Ουίσκι – Βότκα - Ούζο	40	160
Τσίπουρο	60	240

Προσέξτε!

- Αξιολογήστε την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε.
- Μην ξεπερνάτε τα όρια ασφαλείας στην κατανάλωση αλκοόλ.
- Όταν ξεπερνάτε τα όρια ασφαλείας, οι συνέπειες είναι απώλεια του ελέγχου των κινήσεων και μερικές φορές η εκδήλωση επιθετικών τάσεων.
- Μην οδηγείτε υπό την επήρεια αλκοόλ και μην καταπιάνεστε με δραστηριότητες που απαιτούν λεπτούς χειρισμούς και άμεσα αντανακλαστικά . Κινδυνεύετε!!!
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ ποτέ νηστικοί.
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ σε συνδυασμό με φάρμακα και ποτέ με ηρεμιστικά, καταπραϋντικά και υπνωτικά χάπια.
- Και το παραμικρό μεθύσι βλάπτει τον εγκέφαλο. Μόλις δύο μέρες κατανάλωσης αλκοόλ αρκούν για να αρχίσουν να προκαλούνται βλάβες σε συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου.
- Οι περισσότεροι αλκοολικοί αντιλαμβάνονται την κατάσταση τους όταν ήδη έχουν προκληθεί στον οργανισμό τους βλάβες, οι οποίες αρκετές φορές είναι μη αναστρέψιμες.
- Τα άτομα που είναι εξαρτημένα δεν το αντιλαμβάνονται. Είναι σημαντικό να το συνειδητοποιήσουν έγκαιρα και να ζητήσουν βοήθεια.

Εξάρτηση από το αλκοόλ

- Αλκοολικός θεωρείται εκείνος που λόγω της χρόνιας χρήσης αλκοόλ έχει προβλήματα σε επίπεδο υγείας, εργασίας, και κοινωνικού περιβάλλοντος.
- Η εξάρτηση από το αλκοόλ είναι από τις πιο σφοδρές εξαρτήσεις.
- Συνήθως συνοδεύεται από σοβαρές και μόνιμες βλάβες και βαριά διανοητική φθορά.
- Το σύνδρομο της στέρησης είναι πολύ δυνατό.
- Το είδος και η βαρύτητα των συμπτωμάτων εξαρτώνται από το βαθμό της εξάρτησης.
- Έτσι, σε πρώτη φάση τα συμπτώματα είναι: κεφαλαλγία, νευρικότητα και ελαφριά τρεμούλα.
- Στις περιπτώσεις σοβαρότερης εξάρτησης τα συμπτώματα που παρουσιάζονται είναι ναυτία, έμετοι, πυρετός, ψευδαισθήσεις, επιληπτικές κρίσεις, ιδρώτας, και συγχυτικοδιεγερτική κατάσταση που μπορεί να καταλήξει ακόμη και σε θάνατο.
- Η ψυχολογική εξάρτηση που προκαλεί το αλκοόλ είναι πολύ ισχυρή και συνήθως ενισχύεται από κοινωνικούς παράγοντες.



Εγκέφαλος

Το αλκοόλ δρα ως κατασταλτικό στον εγκέφαλο, που είναι το κέντρο ελέγχου του σώματος. Μπορεί αρχικά να σου προκαλέσει ένα αίσθημα ευφορίας, αλλά αυτό διαρκεί για λίγο και συνήθως ακολουθείται από **κατάθλιψη**.

Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει τα εγκεφαλικά κύτταρα και να προκαλέσει απώλεια μνήμης και διανοητικά προβλήματα.

Επίσης, το αλκοόλ «κλέβει» νερό από τον εγκέφαλο, γι' αυτό και στις περιπτώσεις που έχεις πιεί πολύ, όταν το σώμα ξεκινά το μεταβολισμό του αλκοόλ, μπορεί να αισθανθείς ζαλάδα και πονοκέφαλο.

Συχνό είναι το φαινόμενο της **απώλειας μνήμης** (blackout) όπου ο πότης όταν συνέλθει δεν θυμάται τίποτα ακόμη και αν έχει προβεί σε επικίνδυνες ή σοβαρά αξιόποινες πράξεις.

Καρδιά

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, καταπονεί την καρδιά, προκαλεί υψηλή αρτηριακή πίεση και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών και καρδιακών παθήσεων. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό (αρρυθμίες) και με τον καιρό να εξασθενήσει τους καρδιακούς μύες. Αυτό είναι γνωστό ως μυοκαρδιοπάθεια και μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο. Ωστόσο, η υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού, κυρίως στις ηλικιακές ομάδες που εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά κινδύνου σε αυτές τις παθήσεις, όπως είναι οι άνδρες άνω των 40 και οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση.

Συκώτι

Το συκώτι είναι το όργανο που διασπά το αλκοόλ που καταναλώνουμε. Απελευθερώνει ένα ένζυμο που ονομάζεται αλκοολική αφυδρογονάση (ADH), το οποίο μετατρέπει το αλκοόλ σε μόρια που είτε απορροφούνται είτε αποβάλλονται από τον οργανισμό. Κάθε άνθρωπος μεταβολίζει το αλκοόλ με διαφορετικούς ρυθμούς, ανάλογα με την ποσότητα του ενζύμου ADH που παράγει το συκώτι του. Συνήθως, οι γυναίκες έχουν χαμηλότερα επίπεδα ADH από τους άνδρες, συνεπώς μεταβολίζουν το αλκοόλ πιο αργά και για αυτόν τον λόγο ο αριθμός των προτεινόμενων μερίδων για τις γυναίκες είναι μικρότερος. Αυτό που πρέπει να θυμάσαι είναι ότι το συκώτι μπορεί να διασπά μόνο μία μονάδα αλκοόλ περίπου την ώρα, και δεν μπορείς να κάνεις τίποτα για να επιταχύνεις αυτή τη διαδικασία. Το υπόλοιπο κυκλοφορεί στο αίμα, τον εγκέφαλο και τα άλλα όργανα και θα συνεχίσει να κυκλοφορεί μέχρι να διασπαστεί όλο από το συκώτι. Όταν το σώμα δεν μπορεί να αντιμετωπίσει το αλκοόλ που βρίσκεται στο σύστημά του, το ποσοστό αλκοολαιμίας αυξάνεται, προκαλώντας οξεία δηλητηρίαση από το αλκοόλ, που ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα τη λιποθυμία, το κώμα ή ακόμη και το θάνατο. **Η μακρόχρονη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καρκίνο του ήπατος ή άλλους τύπους καρκίνου και εξουδετερώνει τα ηπατικά κύτταρα οδηγώντας σε σοβαρές ηπατικές παθήσεις, όπως:**

- **Συσσώρευση λίπους..**
- **Αλκοολική ηπατίτιδα.**
- **Αλκοολική κίρρωση..**

Όραση

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών, με αποτέλεσμα να κοκκινίζουν και να δείχνουν «ματωμένα». Επηρεάζει επίσης τα σήματα που στέλνουν τα μάτια στον εγκέφαλο, η όραση θολώνει και γίνεται δυσκολότερο να κρίνεις τις αποστάσεις και τις ταχύτητες.

Για το λόγο αυτό, σε πολλά τροχαία εμπλέκονται είτε οδηγοί είτε πεζοί, με υψηλά επίπεδα αλκοόλ στο αίμα τους.

Ακοή

Μετά από αλόγιστη κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να διαπιστώσεις ότι σου είναι πιο δύσκολο να ακούσεις τους ήχους ή να εντοπίσεις την πηγή τους. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει ότι δεν μπορείς να αντιδράσεις σωστά σε ό,τι συμβαίνει γύρω σου. Αυτός εξάλλου, είναι ένας από τους λόγους που συμβαίνουν τόσα ατυχήματα με πεζούς που έχουν καταναλώσει αλκοόλ.

Ομορφιά

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εμφάνιση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών. Η συστηματική κατανάλωση αφυδατώνει το σώμα και το δέρμα. Αυτό γίνεται γιατί εμποδίζει την απελευθέρωση αντι-διουρητικών ορμονών και τα νεφρά αποβάλλουν υπερβολική ποσότητα νερού. Επίσης, οι υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία που βρίσκονται κάτω από το δέρμα και καταλήγουν στην εμφάνιση αντισταθμιστικών φλεβών στη μύτη και τα μάγουλα. Σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή σου παίζει και ο καλός ύπνος, και θα πρέπει να γνωρίζεις ότι το αλκοόλ εμποδίζει τον ύπνο **REM** (Rapid Eye Movement), που είναι η πιο σημαντική φάση του ύπνου, στερώντας σου έτσι τη δυνατότητα να ξεκουραστείς σωστά. Πρόσθεσε σε αυτά και την άσχημη αναπνοή, γιατί μπορεί το συκώτι να μεταβολίζει τη μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ, ωστόσο το 2-10% αποβάλλεται από τα ούρα, τον ιδρώτα και την αναπνοή.



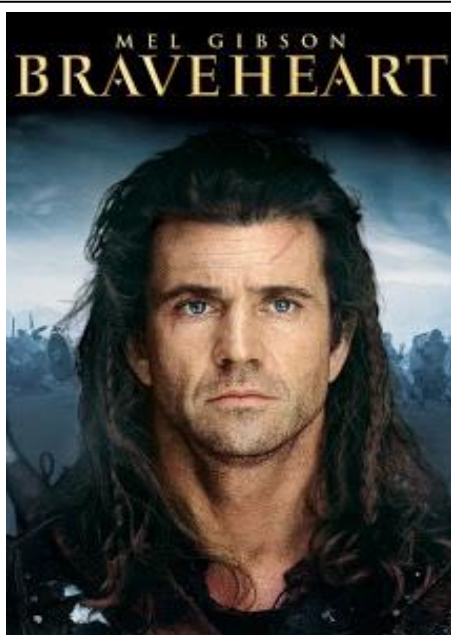
Λίαμ Νίσον: Εθίστηκα στο αλκοόλ

Για τον εθισμό του στο αλκοόλ μίλησε για πρώτη φορά ο Λίαμ Νίσον. Ο κινηματογραφικός αστέρας παραδέχτηκε δημόσια ότι ξεκίνησε να πίνει όταν πέθανε η γυναίκα του το 2009 και σταμάτησε πριν από ένα χρόνο. "Δεν θα έκανα ποτέ κάτι τέτοιο στη δουλειά, αλλά έφτασα να πίνω όλο το βράδυ. Καθόμουν με κάποιον και έπινα ένα μπουκάλι και μετά πήγαινα στο δεύτερο. " είπε



Ο Μπεν Άφλεκ παλεύει ξανά με τους δαίμονές του:

Σε κέντρο αποτοξίνωσης εισήχθη, για τρίτη φορά, ο διάσημος ηθοποιός Μπεν Άφλεκ, ο οποίος αντιμετωπίζει εδώ και χρόνια πρόβλημα με το αλκοόλ. Ο 46χρονος πάλεψε τους δαίμονες του άλλες δύο φορές, κάνοντας θεραπεία απεξάρτησης από το αλκοόλ το 2001 και το 2017.



Συγκλονίζει ο Μελ Γκίμπσον μιλώντας για την εξάρτησή του από το αλκοόλ



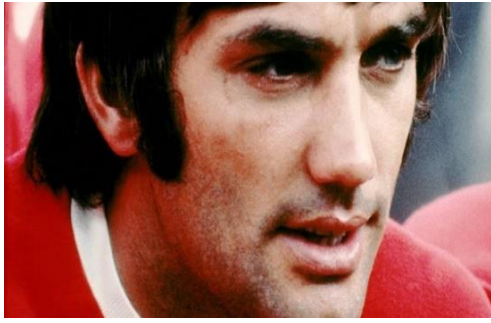
Η συγκλονιστική εξομολόγηση του Θοδωρή Αθερίδη για τον εθισμό του στο αλκοόλ

«Εκείνη την περίοδο. Στα δεκαπέντε. Με είχε πιάσει η εφηβεία και τα υπαρξιακά της. Οι πανικοί. Και τότε, είδα ότι το αλκοόλ λειτουργούσε σαν αγχολυτικό και χωρίς να ξέρω πού βαδίζω και πόσο κακό μου κάνει αυτό το πράγμα, συνέχισα για άλλα 19 χρόνια. Έως τα 34 μου.»



Ντάνιελ Ράντκλιφ

Η επιτυχία των ταινιών **Χάρι Πότερ** δεν έδωσε την ευκαιρία στον ηθοποιό να ζήσει μια φυσιολογική ζωή, και άρχισε να βυθίζεται σε κατάθλιψη. Στα γυρίσματα της τελευταίας ταινίας του Χάρι Πότερ, ο Ντάνιελ συχνά εμφανιζόταν μεθυσμένος. Το 2015, ο Ντάνιελ παραδέχτηκε δημόσια ότι πάσχει από εθισμό στο αλκοόλ.



<https://www.youtube.com/watch?v=uJWWA-h-5g>

Τζορτζ Μπεστ: Η ζωή ενός θρύλου, ο εθισμός στο αλκοόλ και το πρόωπο «αντίο»

Στη σπουδαία καριέρα του αγωνίστηκε 474 φορές με τη Μαντσεστερ Γιουνάιτεντ, όπου πέτυχε 180 τέρματα. Μετά από την ταλαιπωρία που πέρασε στο νοσοκομείο Κρόμγουελ του Λονδίνου το φθινόπωρο του 2005, αναπαύεται πλέον στον ουρανό, εκεί που μπορεί να κάνει και πάλι τις μαγικές του ντρίμπλες, τα αξέχαστα σλάλομ, να πετύχει τα φανταστικά του γκολ. Ο Τζορτζ Μπεστ έχασε τη μάχη όχι με τη ζωή αλλά με το αλκοόλ στις 25 Νοεμβρίου του 2005. Το ποτό, η απαγορευμένη αγάπη του, αποδείχθηκε πιο δυνατή από την θέλησή του για ζωή. Η μάχη που έδωσε ήταν σκληρή και άνιση. Αν και πολύπειρος, δεν μπόρεσε να αντεπεξέλθει. Ο άνθρωπος που θεωρήθηκε εφάμιλλος του Πελέ και του Μαραντόνα απουσιάζει από τη γη εδώ και 14 χρόνια.



Ο Παντελής Παντελίδης ήταν Έλληνας τραγουδιστής και σκοτώθηκε τις πρώτες πρωινές ώρες στις 18 Φεβρουαρίου 2016 σε τροχαίο δυστύχημα σε ανισόπεδο κόμβο στην Λεωφόρο Βουλιαγμένης ενώ οδηγούσε^[5] αυτοκίνητο Mercedes W164 ML 63 AMG το οποίο έφυγε από την πορεία του, προσκρούοντας στις προστατευτικές μπάρες.. Αφού οι τεχνικοί της τροχαίας τον απεγκλώβισαν από το όχημα, μεταφέρθηκε στο Γενικό Νοσοκομείο Ασκληπείου Βούλας όπου διαπιστώθηκε ο θάνατός του.

Ήταν μόλις 32 ετών.

Τρεις μήνες μετά το τροχαίο, οι τοξικο-λογικές εξετάσεις έδειξαν πως ο τραγουδιστής ήταν υπό την επήρεια μεγάλης ποσότητας αλκοόλ, με το επίσημο ιατρικό ανακοινωθέν να κάνει λόγο για 2,72 μιλιγκράμ (mg) αλκοόλ στο αίμα του.



ΜΙΡΑΝΤ ΠΙΤ



ΤΖΟΝΙ ΝΤΕΠ



ΝΤΡΟΥ ΜΠΑΡΙΜΟΡ



Adele.(1988-...) ΑΓΓΛΙΔΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΣΤΡΙΑ.

η Adele είχε φτάσει πολύ κοντά στο χέιλος του γκρεμού...εξαιτίας του εθισμού της στο αλκοόλ. «Είχα μεθύσει τόσο πολύ μέχρι να βγω στη σκηνή που ξέχασα τα λόγια των τραγουδιών μου»

Κατάφερε να παλέψει με τους «δαίμονές» της και να νικήσει τον εθισμό της.

OSCAR τραγουδιού στο SKYFALL (2012)

<https://www.youtube.com/watch?v=DeumyOzKqgI>