

## **Esto es lo que le pasa a tu cuerpo si bebes cerveza cada día. Lo confirman los expertos**

- Cuando el consumo de cerveza es excesivo y regular, puede acarrear varios inconvenientes para la salud, como alteraciones cerebrales.

**Cerveza**<https://okdiario.com/curiosidades/esto-lo-que-pasa-tu-cuerpo-si-bebes-cerveza-cada-dia-lo-confirman-experto...>

Janire Manzanos

**Lunes, 20 noviembre 2023**

Los antiguos textos sumerios datan el origen de la cerveza en el año 3.300 a.C. en Oriente Medio. Actualmente, es una de las bebidas más populares del mundo, y España es uno de los países donde más se consume. «E l **77% de los españoles elige la cerveza para tomar la tapa** , frente al 21,4% que escoge el vino y el 1,6% que prefiere el refresco», dice el estudio realizado en 2022 por 'Saborea España'.

Es innegable que en nuestro país existe una gran tradición en torno a la cerveza, pero siempre hay que tomarla con moderación. Si bien es cierto que un consumo ocasional puede ofrecer algunos beneficios para el organismo, el problema surge cuando su consumo es excesivo y regular, lo cual puede acarrear varios **inconvenientes para la salud** .

### **Efectos negativos de beber cerveza todos los días**

Beber mucha cerveza puede contribuir al **aumento de peso corporal** por las calorías que contiene. Según un estudio mencionado por 'Infosalus', el mayor riesgo de obesidad se ha observado en hombres que consumen más de dos bebidas alcohólicas o 24 gramos de **alcohol** al día, con un 34% más de posibilidades de desarrollar obesidad.

El **consumo excesivo de cerveza y alcohol** en general puede provocar graves enfermedades, aumentando el riesgo de padecer cirrosis, así como cáncer de laringe, colon, hígado, esófago, boca o

garganta. Además, también se asocia con un mayor riesgo de desarrollar hipertensión, lo cual puede impactar negativamente en la salud cardiovascular.

Tomar cerveza a diario puede ocasionar problemas estomacales debido al contenido de **alcohol** y gas. El **alcohol** incrementa la **producción de ácido estomacal**, lo que podría provocar irritaciones e incluso sangrados. Además, puede interferir con un descanso nocturno óptimo, causando malestar corporal al día siguiente.

A esto hay que sumar que conlleva un **mayor riesgo de depresión y dependencia**. Aunque el **alcohol** puede mejorar el estado de ánimo inmediatamente después de su ingesta, a largo plazo puede aumentar los síntomas de depresión y ansiedad.

Además, la tolerancia al **alcohol** tiende a aumentar si se bebe a diario, lo que podría llevar a una dinámica en la que se necesite consumir más para obtener los mismos efectos deseados, aumentando así el **riesgo de sufrir alcoholismo**.

#### Daños al cerebro

Un estudio liderado por la **Universidad de Pensilvania (Estados Unidos)**, el cual analizó información de más de 36,000 adultos, reveló que el consumo ligero y moderado de **alcohol** se asociaba con una disminución en el volumen del cerebro.

Los investigadores evidenciaron que la asociación entre el consumo de **alcohol** y los cambios cerebrales se intensificaba cuanto mayor era el nivel de ingesta. Por ejemplo, entre individuos de 50 años, un aumento en el consumo promedio de **alcohol** de una unidad diaria a dos unidades se asociaba con **alteraciones cerebrales equivalentes a un envejecimiento de dos años**. Asimismo, incrementar de dos a tres unidades diarias a la misma edad se relacionaba con cambios cerebrales comparables a un envejecimiento de tres años y medio, según reveló el estudio.

Para llegar a esta conclusión, analizaron las **resonancias magnéticas cerebrales de más 36,000 adultos pertenecientes al Biobanco del Reino Unido**. Se trata de una base de datos genéticos de acceso libre que abarca a medio millón de individuos, cuyas edades están comprendidas entre los 40 y 69 años.

**Gideon Nave, autor principal del estudio y miembro de la facultad de la Penn's Wharton School**, explica lo siguiente: «El hecho de que tengamos una muestra tan grande nos permite encontrar patrones sutiles, incluso entre beber el equivalente a media cerveza y una cerveza al día. Estos hallazgos contrastan con las directrices científicas y gubernamentales sobre los límites de consumo seguro de **alcohol**», según recoge 'La Voz de Galicia'.