okdiario.com
Fecha Publicación: lunes, 20 de noviembre de 2023
Páginas: 2
Valor Publicitario: 5193,14 €
V. Únicos: 15988945

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 Manzanas
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

okdiario.com
Fecha Publicación: lunes, 20 de noviembre de 2023
Páginas: 2
Valor Publicitario: 5193,14 €
V. Únicos: 15988945

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'.