

¿Es el alcohol malo para la salud en cualquier dosis?

- Las principales causas de muerte en jóvenes aumentan cuando se consume alcohol, por lo que se recomienda abstención total. Sin embargo, hay controversias sobre si una copa de vino diaria a partir de los 40 perjudica o no la salud



DN

DIARIO DE NAVARRA

Los europeos consumen más del doble de bebidas alcohólicas que la media mundial

Salud Alcohol

<https://www.diariodenavarra.es/noticias/vivir/2024/03/13/el-alcohol-malo-salud-dosis-601867-3190.html>

Miguel A. Martínez González

Miércoles, 13 marzo 2024

Universidad de Navarra

-
-
-
-
-

Ampliar Los europeos consumen más del doble de bebidas alcohólicas que la media mundial
AndreyCherkasov

- Miguel A. Martínez González
- Universidad de Navarra

Publicado el 13/03/2024 a las 08:10 En ninguna parte del mundo se bebe tanto como en Europa. Los europeos consumen más del doble de bebidas alcohólicas que la media mundial. De hecho, en Europa el consumo nocivo de alcohol se sitúa como el tercer principal factor de riesgo de fallecer, con unas 300 000 muertes atribuidas y 125 000 millones de euros de costes anuales. Se necesitan políticas públicas –apoyadas por la mejor evidencia científica– para confrontar este enorme peaje. Pero abundan el desconcierto y las posturas contradictorias sobre los consejos a bebedores. El 72 % de los europeos bebe. No es baladí poder discernir con la mejor investigación científica el dilema

abstención-moderación. Hablar es fácil. Investigar es difícil. **FACTOR DE RIESGO DE PRIMER ORDEN PARA LOS JÓVENES** Sin duda, para los más jóvenes (hasta los 35-40 años), el **alcohol** representa claramente un factor de riesgo de primer orden. La situación es especialmente lamentable en España, especialmente porque los jóvenes lo tienden a consumir en atracón, fuera de las comidas y a partir de destilados. Según las encuestas del **Plan Nacional de Drogas**, la cuarta parte de los adolescentes españoles se habían emborrachado al menos una vez en los últimos 30 días. Y todas las principales causas de muerte en jóvenes (suicidio, tráfico, cáncer de mama) aumentan incluso a niveles muy bajos de consumo. Estas personas deberían recibir una recomendación de abstención total. Sin esa radicalidad, no habrá solución. **UNA COPA DE VINO AL DÍA A PARTIR DE LOS 40, ¿TIENE EFECTOS NEGATIVOS?** Donde sí existen controversias importantes es en los bebedores moderados que ya tienen algo más de 40 años, llevan toda su vida bebiendo una copa de vino en las comidas y no cometen excesos. Hay muchos estudios epidemiológicos que encuentran, para mayores de 40, beneficios del consumo ligero-moderado, no solo para la prevención cardiovascular sino para mayor longevidad. Pero son solo estudios observacionales, que pueden tener sesgos. Por ejemplo, puede ocurrir que quienes estén más enfermos, precisamente por su enfermedad, se abstengan del **alcohol**. Por eso, hay quienes apoyan ahora la abstención como la opción más saludable, pues los beneficios observados del **alcohol** para la salud cardiovascular se considerarían no causales y superados por otros inconvenientes de consumir **alcohol** relacionados con la salud, incluido el cáncer. Por otro lado, sólidas voces defienden que una ingesta moderada sería permisible, porque los bebedores moderados de entre 50 y 70 años que evitan consumos en atracón muestran sistemáticamente menor mortalidad, mejor salud cardiovascular y menor riesgo de diabetes que los abstemios en estudios epidemiológicos de alta calidad. El problema es que son estudios que no asignaron una intervención al azar, es decir, no son ensayos aleatorizados. Una protección aparente podría estar especialmente presente si se adopta un patrón mediterráneo de beber **alcohol**. Este patrón consiste en una ingesta baja a moderada, en forma de vino tinto, acompañando a las comidas, que se reparta a lo largo de toda la semana y nunca deriva en atracones o borracheras. Los supuestos beneficios antioxidantes y antiinflamatorios del vino tinto apoyarían esta opción. **PERO EL ALCOHOL, ¿NO ES ADICTIVO?** Se añade otro problema: el carácter adictivo del **alcohol**. Pero, ¿podría considerarse ese patrón mediterráneo de consumo como una estrategia de reducción de daños, también aplicada a otras **adicciones**? El hecho es que falta evidencia científica. Hay que ir más allá de la observación para acometer estudios ambiciosos de intervención y que incluyan asignación al azar, que es lo que suele tener la última palabra científica para verificar relaciones causa-efecto. Hacer tales ensayos con reparto al azar ("aleatorizados") requiere una perspectiva completamente agnóstica, con idénticas esperanzas en el consejo de abstención que en beber moderadamente con patrón mediterráneo. Una financiación del European Research Council (ERC), permitirá empezar en España el ensayo UNATI (University of Navarra Trialists Initiative) a partir de esta primavera. UNATI comparará en 10.000 voluntarios bebedores de 50-75 años los efectos a largo plazo (4 años) de dos tipos de consejos diferentes sobre el consumo de **alcohol**: abstención o moderación. Este ensayo puede suponer un nuevo liderazgo español en prevención, como lo supuso PREDIMED o PREDIMED-Plus para la dieta mediterránea, reconocida hoy día como la mejor del mundo. UNATI ha suscitado gran interés internacional porque, además de contestar a preguntas muy prácticas que se hacen los médicos todos los días, aplicará nuevas tecnologías y permitirá así que la carga de trabajo para los médicos investigadores se minimice y no les interfiera en la atención clínica a sus pacientes. La intervención empezará en mayo de 2024. UNATI no solo valorará con las mejores pruebas los

efectos de ambas alternativas (abstención o moderación), sino también la aceptabilidad y cumplimiento real de cada tipo de consejo. Representa la iniciativa científica de mayor envergadura que se ha puesto en marcha hasta la fecha en el mundo para obtener la máxima evidencia científica sobre este tema. Es escandaloso que se hayan gastado muchísimos millones de euros en ensayos aleatorizados de miles de pacientes para valorar eficacia de fármacos que al final serán usados por menos del 1 % de la población y, en cambio, el mayor ensayo aleatorizado disponible sobre los efectos del alcohol solo haya incluido a 224 voluntarios durante 2 años. **SI NUNCA HAS BEBIDO ALCOHOL, NO BEBAS** Mientras se emprende y se completa este ambicioso proyecto, no estaría de más optar personalmente por lo más seguro. Una primera premisa es jamás iniciarse en la bebida si uno no es consumidor habitual de alcohol. Esto está clarísimo. También es patente la necesidad de dejar del todo el alcohol si uno no ha cumplido los 40 años. Lo mismo que se debe evitar a toda costa la concentración de copas en el fin de semana. Quien no pueda dejarlo debería, al menos, reconducirse hacia ese patrón mediterráneo, siempre sin excesos, con la mayor moderación y reservar la bebida solo para acompañar a las comidas. Así, la bebida, preferentemente vino tinto, solo constituirá una parte integrante del patrón alimentario y nunca se usará como droga psicoactiva. Artículo escrito con el asesoramiento de la Sociedad Española de Epidemiología. Miguel A. Martínez González, Catedrático de Salud Pública, Universidad de Navarra Este artículo fue publicado originalmente en The Conversation. Lea el original. **ETIQUETAS**

- Salud
- Alcohol

Comentarios

Te recomendamos que antes de comentar, leas las normas de participación de Diario de Navarra

Ver comentarios