

Verificat

Fact check

El alcohol, incluido el vino en cantidades moderadas, tiene riesgos para la salud

Defender que existe un consumo moderado saludable de alcohol es engañoso: aunque una revisión de estudios concluye que puede prevenir la cardiopatía isquémica, su vinculación con el cáncer, incluso en dosis bajas, está más que probada por numerosos artículos científicos



Jóvenes consumiendo alcohol en un parque. / ZOWY VOETEN

6 Se lee en minutos

Un artículo de

Verificat

Por qué confiar en El Periódico

27 de febrero del 2022. 16:34



Comentarios

verificat elPeriódico

El Parlamento Europeo [acaba de aprobar](#) con 652 votos a favor, 15 en contra y 27 abstenciones un **plan contra el cáncer** que, entre otras cosas, "tiene por objeto sensibilizar sobre los principales factores de riesgo" de una enfermedad que, en 2020, fue diagnosticada a 2,7 millones de personas y que [acabó con la vida de otras 1,3 millones](#) solo en Europa. La aprobación del plan no ha estado exenta de polémica ya que, al hablar de factores de riesgo asociados al cáncer, el documento menciona el [alcohol](#). [El primer borrador](#) hablaba sobre el consumo de [alcohol](#) como factor de riesgo, aunque el texto aprobado finalmente acaba matizando que solo la ingesta "abusiva" o "dañina" —'harmful', en inglés— es perjudicial, un matiz incorporado a raíz de una enmienda liderada por la eurodiputada del Partido Popular Dolors Montserrat, exministra de Sanidad.

"La dieta mediterránea", según afirma la política [en una nota de prensa](#), "nos aporta una nutrición rica y saludable, incluyendo un consumo responsable de vino, cava y cerveza". La evidencia científica, sin embargo, sostiene que el consumo de [alcohol](#), incluso lo que se consideran [dosis moderadas](#) —**una copa de vino o cerveza al día en mujeres, o dos en hombres**— **incrementa el riesgo de desarrollar cáncer**. Por eso, defender que existe un consumo moderado saludable es engañoso: aunque [una revisión de estudios](#) concluye que puede prevenir la cardiopatía isquémica, su vinculación con el cáncer, incluso en dosis bajas, está más que probada por numerosos artículos científicos y es algo sobre lo que

alertan tanto organizaciones internacionales enfocadas a la salud como numerosos expertos.

El plan europeo consiste en unas directrices (que pueden cumplirse o no) dirigidas a los Estados miembros para prevenir el cáncer. Como lleva asegurando desde 2008 [la propia Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#): **“No hay un nivel de consumo de alcohol libre de riesgos”, apunta en su web.**

ENTRETODOS

Publica una carta del lector

Escribe un post para publicar en la edición impresa y en la web

PARTICIPA

15% de los cánceres

Es algo en lo que también insiste la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) en su [Código Europeo contra el Cáncer](#): “Hay una relación causal entre el consumo de bebidas alcohólicas y el cáncer oral, de faringe, laringe, esófago, hígado, colon y recto y mama, incluso a niveles de ingesta de alcohol bajos y moderados”. Y concluye: **“No beber alcohol es mejor para la prevención del cáncer”**. Incluso el [actual Ministerio de Sanidad](#) ha publicado un informe reciente sobre el consumo de alcohol en el que incide sobre esta idea.

Si tantas organizaciones orientadas a la salud lanzan el mismo mensaje, es porque hay estudios concluyentes que la respaldan. Uno de los más recientes es el que salió en 2021 [en la revista The Lancet Oncology](#), que cuantificó que **un 15% de los cánceres globales** fueron diagnosticados por un consumo moderado de alcohol. Es decir, que más de 100.000 personas tuvieron cáncer **por beber menos de dos cervezas al día.**

Otro estudio relevante es el llevado a cabo por [el Global Burden of Disease](#), en 2018, publicado también en 'The Lancet' y cuyas conclusiones fueron similares: “El nivel de consumo de alcohol que minimizó el daño en los resultados de salud fue cero bebidas estándar por semana”.

El mito de la copita al día

La idea de que las bebidas fermentadas —especialmente el vino tinto, pero también la cerveza— son beneficiosas para la salud tiene su origen en los [polifenoles](#), unos potentes antioxidantes que, por una serie de mecanismos de acción bien conocidos a nivel experimental, podrían tener unas propiedades positivas en la **prevención de ciertas enfermedades cardiovasculares.**

“Hay estudios epidemiológicos que demuestran que el consumo moderado de alcohol reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular”, en concreto, previenen [la cardiopatía isquémica](#), que es solo uno de los muchos tipos de enfermedades cardiovasculares que existen, indica a Verificat [Miguel Ángel Martínez-González](#), catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra. Pero, por otro lado, tal y como señalaba un estudio [prospectivo publicado en British Medical Journal](#) en 2011, “aunque el consumo de alcohol, de leve a moderado, podría disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad, el efecto neto del alcohol es perjudicial” y **“no se debe recomendar el consumo de alcohol para prevenir la enfermedad cardiovascular o la mortalidad por todas las causas”**.

Sin embargo, los polifenoles pueden obtenerse a través de otros alimentos que no son cancerígenos. “Lo que aporta de polifenoles un botellín de cerveza o un vaso de vino tinto es lo mismo que comer una manzana o una naranja, la mitad que tomarse un café, la mitad que el consumo medio de pan”, aclara a Verificat [Iñaki Galán](#), investigador del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del Instituto de Salud Carlos III de Madrid.

Sí que es cierto que hay un polifenol, el resveratrol, famoso [por sus propiedades anticancerígenas](#), que solo se encuentra **en el pellejo de la uva** y que, por tanto, es más exclusivo del vino: “Tienes que tomarlo en cantidades industriales para que **pueda**

empezar a tener una fracción preventiva respecto al cáncer o enfermedades cardiovasculares, del orden de 500 litros de vino al día, o 700 kilos de uvas. Esto no te lo dicen", concluye Galán.

Si nos vamos al tipo de [alcohol](#), [otro argumento clásico](#) de quien defiende que es mejor el consumo moderado de vino o cerveza, lo cierto es que tampoco se ha observado que haya una diferencia entre esto y el tipo de cáncer que se desarrolla. Esta fue la principal conclusión de [una revisión sistemática](#) publicada por Galán y su equipo en 2020, quien **tras analizar más de 1.500 investigaciones** sobre el tipo de [alcohol](#) y su vinculación con el cáncer, concluyó que la evidencia revisada nos permite afirmar que el consumo de vino, cerveza o licores tenga un efecto diferencial en las enfermedades cardiometabólicas, las neurodegenerativas o el cáncer". Es decir, que **no existía diferencia** entre beber la misma cantidad de [alcohol](#) procedente de una copa de vino que de un vaso de ginebra.

¿Por qué el [alcohol](#) aumenta el riesgo de cáncer?

"El [alcohol](#) es un tóxico y está reconocido como tal", señala a Verificat María Sanchidrián, especialista en nutrición clínica por la Universidad de Granada. "Cuando se ingiere [alcohol](#), sea del tipo que sea, el cuerpo lo descompone en una sustancia química llamada acetaldehído", resume.

Este compuesto daña el ADN, "el 'manual de instrucciones' que controla el crecimiento y la función normal de una célula", [indican los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#) (CDC, en inglés) de Estados Unidos. "Cuando se daña, una célula puede comenzar a crecer sin control y crear un tumor canceroso", concluyen.

Un riesgo social

Noticias relacionadas

- [Una guía de la A a la Z con los ingredientes cosméticos más efectivos](#)
- ["No le preguntes a tu hijo qué tal le ha salido el examen"](#)

Para los expertos consultados, no se trata tanto de abogar por una prohibición sobre el consumo de [alcohol](#) sino por informar correctamente a la ciudadanía sobre los riesgos que ingerirlo supone: "**Esto es como cuando coges un coche**. Al hacerlo, estamos asumiendo que tenemos un riesgo mucho más alto de morirnos en un accidente de tráfico. Si vamos conduciendo a una velocidad baja, el riesgo es menor; si vamos a velocidad alta, el riesgo es mayor, pero nunca estamos exentos de riesgo. **Con el consumo de [alcohol](#) es igual**", resume Galán.

Eso sí, **en algunos casos está totalmente desaconsejado**, enumera Sanchidrián: "En personas con sobrepeso u obesidad, el hecho de tomar [alcohol](#) ya es incompatible a que pierdan peso. También en personas con los triglicéridos altos en sangre, ya que si toman [alcohol](#) van a ir a peor, y personas con grasa visceral, así como otras con problemas intestinales", concluye.



Este contenido exclusivo es solo para suscriptores.

Si aún no lo eres, **crea tu cuenta de usuario GRATIS** y disfruta de 2 contenidos P+

Cancela en cualquier momento

+ POPULAR

P+ Digital

3€=3meses

Oferta limitada

3€C/TRIMESTRE

- + Acceso ilimitado a todo el contenido web
- + Acceso a la versión PDF de la edición impresa
- + Ventajas exclusivas tarjeta P+
- + Descuentos y promociones

SUSCRÍBETE

Ya soy suscriptor. Entrar

Ver todas las tarifas →

Temas

Alcoholismo

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

Ad

Lo más visto

Lo más comentado

1 TENSIÓN EN EUROPA DEL ESTE
Guerra en Ucrania: 300.000 refugiados ucranianos en territorio de la Unión Europea | Última hora en directo

2 LA GUERRA POR OTROS MEDIOS
Cae el sitio web del Kremlin tras las amenazas de Anonymous

3 GUERRA RUSIA-UCRANIA
Así está Kiev ahora: webcams en directo

4 PARA SUSCRIPTORES
Putin topa con la fuerte resistencia de las fuerzas de Ucrania

5 SALDO DE VÍCTIMAS
Ucrania confirma más de 3.000 muertos por la guerra con Rusia

DIRECTO RUSIA Y UCRANIA ABRIRÁN UNA NEGOCIACIÓN EN LA FRONTERA DE BIELORRUSIA

24/7

Guerra en Ucrania: 300.000 refugiados ucranianos en territorio de la Unión Europea | Última hora en directo

Última actualización hace 1 minuto

Hace 1 minuto

Marlaska asegura que España "no va a ahorrar esfuerzos" para dar acogida a refugiados...

LEER

Hace 18 minutos

Los españoles evacuados de Ucrania llegarán la próxima madrugada



GUERRA EN UCRANIA

Putin pone en alerta máxima sus fuerzas nucleares

Delegaciones de Rusia y Ucrania pactan iniciar un diálogo en la frontera bielorrusa

Reportaje multimedia: Por qué Ucrania es foco de conflicto (y cómo nos afecta)

¿Por qué hay guerra entre Rusia y Ucrania? Origen y motivos del conflicto

MAPA de la guerra de Ucrania: bombardeos y avance del Ejército de Rusia



PARA SUSCRIPTORES

La UE se vuelca totalmente con Ucrania y anuncia más sanciones, armas y ayuda humanitaria



CUARTO DÍA DE GUERRA

Rusia entra en Járkov, segunda ciudad de Ucrania



PARA SUSCRIPTORES

¿Quiénes son Anonymous, los 'hacker'-activistas misteriosos?



PARA SUSCRIPTORES

Vladimir Putin Stalin-Románov y la rusificación de Ucrania, por Ernesto Ekaizer



PARA SUSCRIPTORES

Vacaciones ilimitadas: las trampas del nuevo incentivo laboral

PARA SUSCRIPTORES

Santi Vila: "Aconsejo a Puigdemont que se quede muchos años en Waterloo"



PARA SUSCRIPTORES

El Mobile sube el pulso de hoteles y restaurantes de Barcelona



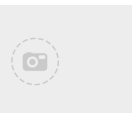
PARA SUSCRIPTORES

De la A a la Z, diccionario con los ingredientes cosméticos más efectivos

ENTRE TODOS

Apúntate al Club Entender + Animales y plantas de EL PERIÓDICO. Lee aquí los artículos publicados y dinos de qué quieres que hablemos


Ad



Bcontent

CCAR. objetivo: dar apoyo los refugiados que


Opinión

 PARA SUSCRIPTORES



Jorge Dezcallar


China ante la crisis de Ucrania

 PARA SUSCRIPTORES



Carles Francino


Alcohol y cáncer: un brindis por Quevedo

 PARA SUSCRIPTORES



Astrid Barrio


Crisis en el PP: Galicia no es España

 PARA SUSCRIPTORES



Joan Tapia


¿Por qué Putin invade?

 PARA SUSCRIPTORES



Olga Merino


La tragedia que comenzó a mascarse hace 30 años

 PARA SUSCRIPTORES



Manel Esteller

Libros del futuro

 PARA SUSCRIPTORES



Andrea Pelayo

Dejar el coche, coger la furgoneta

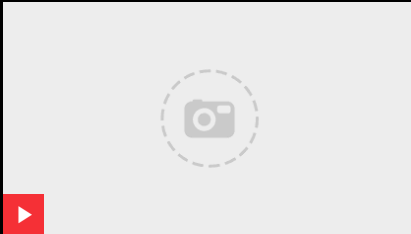
Cita tecnológica



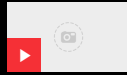
Editorial

El Mobile deja la pandemia atrás

Vídeos



Irene Savio, en las calles de Kiev, donde se lucha cuerpo a cuerpo



Rusia bombardea depósito de almacenamiento de petróleo en Ucrania



Guerra Rusia-Ucrania | Putin pone en alerta a las fuerzas rusas de disuasión nuclear



Ucranianos acampan en el centro de Barcelona e inician huelga de hambre



Segundo convoy de ciudadanos españoles evacuados

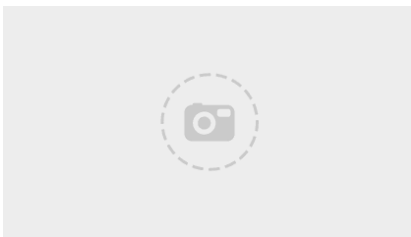


Rusia propone negociar en Bielorrusia y Zelenski se niega



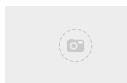
Una iglesia de Kiev pasa a ser el último refugio de los civiles más vulnerables

Guerra en Ucrania



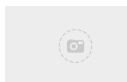
SALDO DE VÍCTIMAS

Ucrania confirma más de 3.000 muertos por la guerra con Rusia



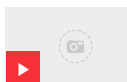
CIBERSEGURIDAD

El CNI ordena apagar los ordenadores públicos para abortar posibles ciberataques



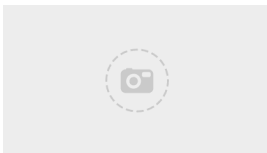
GUERRA DE UCRANIA

¿Los rusos han destruido el Antónov An-225, el avión más grande del mundo?



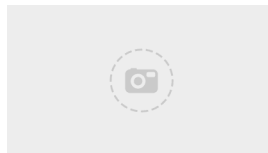
IMÁGENES EN VIVO

Así está Kiev ahora: webcams en directo



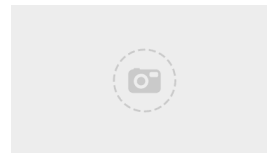
PARA SUSCRIPTORES

Trivial: ¿cuánto sabes de Ucrania? (capítulo 2)



PARA SUSCRIPTORES

Timothy Snyder: "Para Putin, la UE es una amenaza porque demuestra que la democracia puede funcionar"



PARA SUSCRIPTORES

La invasión de Ucrania devuelve a EEUU su papel de centinela en Europa

activos

PARA SUSCRIPTORES

Los autónomos que sí ganan con la reforma del Gobierno

JOSÉ LUIS ZARAGOZÁ

PARA SUSCRIPTORES

La edad de oro de las gasolineras 'low cost'

SARA LEDO

PARA SUSCRIPTORES

Le llaman capitalismo y no lo es

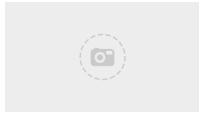
JORDI SEVILLA

PARA SUSCRIPTORES

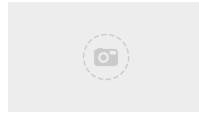
Seguros de ahorro: Refugio de los prudentes

JORDI CUENCA

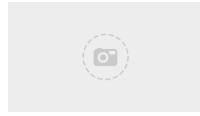
Ideas



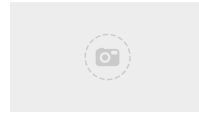
'Giulio Cesare in Egitto' de Händel, próxima obra del ciclo Palau Òpera



Ofrecido por **Generalitat de Catalunya**
La tarifa social del canon del agua puede llegar a cerca de 100.000 familias catalanas

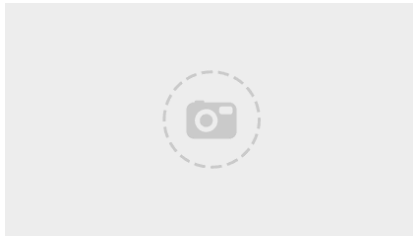


Especial Destinos: los mejores planes para apurar el invierno



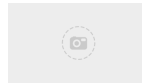
Un proyecto de **prats**
Prats Educació, un bachillerato para crecer a nivel académico y emocional

Cuaderno



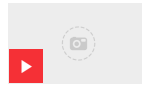
PARA SUSCRIPTORES

El gran carnaval digital: de las 'influencers' a las criptomonedas



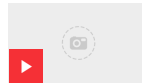
PARA SUSCRIPTORES

Gabriella Coleman: "En Anonymous también hay conserjes"



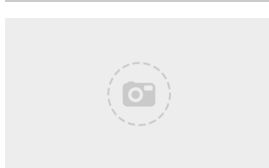
PARA SUSCRIPTORES

Janet Jackson hace las paces con el pasado (y el 'pezongate')



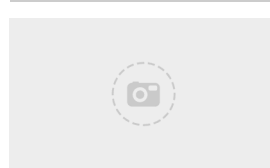
PARA SUSCRIPTORES

Elvira Sastre: "Compartir poemas en las redes es revolucionario"



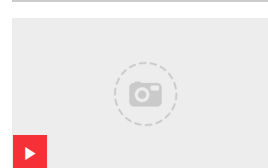
PARA SUSCRIPTORES

Cuando Nixon y Mao cambiaron el mundo (y brindaron una lección hoy desoída)



PARA SUSCRIPTORES

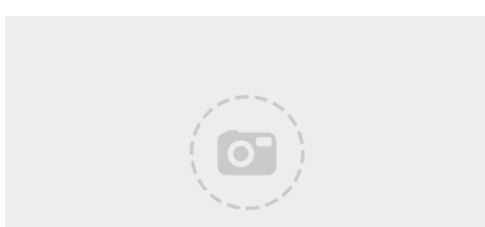
Jacob Elordi: así es el actor de 'Euphoria' que ha dinamitado la figura del 'guaperas de instituto'



PARA SUSCRIPTORES

Tres horas entre superhéroes: ¿por qué las películas son cada vez más largas?

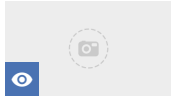
Deportes



Un póquer de Yeremi Pino liquida a un Espanyol de pena

Ad

RAÚL PANIAGUA



INVICTO EN LA TEMPORADA

Nadal muerde su tercer título del año en Acapulco



PARA SUSCRIPTORES

Pepe Domingo Castaño: "El fútbol español es inaguantable"

ROGER PASCUAL



FÚTBOL

John Benjamin Toshack, hospitalizado en la UCI por Covid-19



DOMINGO, 21 H.

Xavi ve ahora "un Barça diferente"



ÉXITO NOTABLE

Valverde gana a los 41 años la nueva vuelta ciclista a Galicia

SERGI LÓPEZ-EGEA

Mobile World Congress 2022



PARA SUSCRIPTORES

Las 5 novedades estrella del Mobile World Congress 2022 de Barcelona



PARA SUSCRIPTORES

El metaverso desembarca en el MWC



PARA SUSCRIPTORES

El Mobile sube el pulso de hoteles y restaurantes de Barcelona



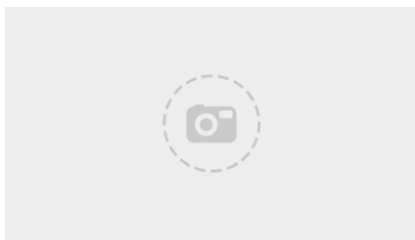
Bcontent

El programa integral para 'startups' de Banco Sabadell en 4YFN

Cata Mayor

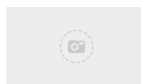
RESTAURANTES

NEWSLETTER



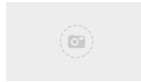
ASUNTOS PROPIOS

Vicky Sevilla, la chef más joven con estrella Michelin: "En casa cocina mi mujer"



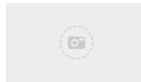
MANOS EN LA MASA

Orejas de carnaval, la receta de la abuela paso a paso



COMPETICIÓN CHARCUTERA

Las mejores 'botifarres d'ou' artesanas de Catalunya



PARA SUSCRIPTORES

Dos transatlánticos rescatan la bodega Marín de Gràcia

Cultura