

## Alcohol y corazón

- El **alcohol** puede ser más arriesgado para el corazón de lo que se pensaba, según un estudio reciente publicado



<https://elmedicointeractivo.com/alcohol-y-corazon/>

El Médico Interactivo

Lunes, 23 mayo 2022

x

El **alcohol** puede ser más arriesgado para el corazón de lo que se pensaba, según un estudio

Los niveles de consumo de **alcohol** actualmente considerados seguros por algunos países están relacionados con el desarrollo de la insuficiencia cardíaca, según una investigación presentada en Heart Failure 2022, el congreso científico de la **Sociedad Europea de Cardiología (ESC)**.

"Este estudio se suma al conjunto de evidencias de que es necesario un enfoque más cauteloso del consumo de **alcohol** –explica la autora del estudio, la doctora Bethany Wong, del Hospital Universitario de San Vicente, en Dublín (Irlanda)–. Para minimizar el riesgo de que el **alcohol** dañe el corazón, si no bebes, no empieces. Si bebes, limita tu consumo semanal a menos de una botella de vino o menos de tres latas y media de 500 ml de cerveza al 4,5%".

Según la **Organización Mundial de la Salud**, la Unión Europea es la región del mundo donde más se bebe. Aunque es bien sabido que el consumo excesivo de **alcohol** a largo plazo puede provocar un tipo de insuficiencia cardíaca llamada cardiomiopatía alcohólica, los datos de las poblaciones asiáticas sugieren que cantidades menores también pueden ser perjudiciales.

"Como hay diferencias genéticas y ambientales entre las poblaciones asiáticas y europeas, este estudio investigó si había una relación similar entre el **alcohol** y los cambios cardíacos en los europeos con riesgo de insuficiencia cardíaca o con preinsuficiencia cardíaca señala la doctora

Wong—. El pilar del tratamiento para este grupo es el control de los factores de riesgo, como el **alcohol**, por lo que el conocimiento de los niveles seguros es crucial".

## Ensayo STOP-HF

Se trata de un análisis secundario del ensayo STOP-HF. **En el estudio participaron 744 adultos** mayores de 40 años con riesgo de padecer insuficiencia cardíaca debido a factores de riesgo (por ejemplo, hipertensión arterial, diabetes u obesidad) o con preinsuficiencia cardíaca (factores de riesgo y anomalías cardíacas pero sin síntomas). La edad media era de 66,5 años y el 53% eran mujeres.

El estudio excluyó a los ex bebedores y a los pacientes con insuficiencia cardíaca que presentaban síntomas (por ejemplo, dificultad para respirar, cansancio, disminución de la capacidad para hacer ejercicio, tobillos hinchados). La función cardíaca se midió con una ecocardiografía al inicio y durante el seguimiento.

El estudio utilizó la definición irlandesa de una bebida estándar (es decir, una unidad), que equivale a 10 gramos de **alcohol**. Los participantes se clasificaron según su consumo semanal de **alcohol** en cuatro grupos: ningún consumo; bajo (menos de siete unidades; hasta una botella de 750 ml de vino al 12,5% o tres latas y media de 500 ml de cerveza al 4,5%); moderado (7-14 unidades; hasta dos botellas de vino al 12,5% o siete latas de 500 ml de cerveza al 4,5%), y alto (más de 14 unidades; más de dos botellas de vino al 12,5% o siete latas de 500 ml de cerveza al 4,5%).

## Resultados del estudio

Los investigadores analizaron la relación entre el consumo de **alcohol** y la salud del corazón durante una media de 5,4 años. Los **resultados se comunicaron por separado para los grupos** de riesgo y de pre-infección cardíaca. En el grupo de riesgo, el empeoramiento de la salud cardíaca se definió como la progresión a la preinsuficiencia cardíaca o a la insuficiencia cardíaca sintomática.

En el grupo de preinsuficiencia cardíaca, el empeoramiento de la salud cardíaca se definió como el deterioro de las funciones de compresión o relajación del corazón o la progresión hacia la insuficiencia cardíaca sintomática. Los análisis se ajustaron en función de los factores que pueden afectar a la estructura del corazón, como la edad, el sexo, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades vasculares.

Un total de 201 (27%) pacientes declararon no consumir **alcohol**, mientras que 356 (48%) consumían poco y 187 (25%) tenían un consumo moderado o elevado. En comparación con el grupo de bajo consumo, los que tenían un consumo moderado o elevado eran más jóvenes, tenían más probabilidades de ser hombres y tenían un índice de masa corporal más alto.

En el grupo anterior a la insuficiencia cardíaca, en comparación con la ausencia de consumo de **alcohol**, la ingesta moderada o elevada se asoció con un riesgo 4,5 veces mayor de empeoramiento de la salud cardíaca. Esta relación también se observó cuando se analizaron por separado los niveles moderados y altos. En el grupo de riesgo, no hubo asociación entre el consumo moderado o elevado

de **alcohol** con la **progresión a la preinsuficiencia** cardíaca o a la insuficiencia cardíaca sintomática. No se encontró ninguna asociación protectora en el caso del consumo bajo de **alcohol**.

La doctora Wong subraya que el estudio sugiere que beber más de 70 g de **alcohol** a la semana se asocia con el empeoramiento de la preinsuficiencia cardíaca o la progresión a insuficiencia cardíaca sintomática en los europeos. "No observamos ningún beneficio del consumo bajo de **alcohol** – añade–. Nuestros resultados indican que los países deberían abogar por unos límites más bajos de consumo de **alcohol** seguro en los pacientes con preinsuficiencia cardíaca".

En Irlanda, por ejemplo, se aconseja a las personas con riesgo de insuficiencia cardíaca o con preinsuficiencia cardíaca que restrinjan la **ingesta semanal de alcohol a 11 unidades para las mujeres y a 17 unidades para los hombres** –prosigue–. Este límite para los hombres es más del doble de la cantidad que consideramos segura. Se necesitan más investigaciones en poblaciones caucásicas para alinear los resultados y reducir los mensajes contradictorios que reciben actualmente los médicos, los pacientes y el público", concluye.