

¿Qué efectos en la salud provoca beber una copa de vino? Esto opinan dos profesionales médicos

- Por mucho que escuchemos repetidamente que una copita de vino en las comidas es buena para la salud, todavía no existe ningún respaldo científico. Hablamos con



Los efectos para la salud de beber vino tinto que probablemente desconoces

Salud Alcohol Vino Health & Medical

<https://www.20minutos.es/salud/actualidad/efectos-salud-beber-vino-tinto-blanco-opinion-dos-medicos-alcho...>

F. Morales

Miércoles, 27 diciembre 2023

España se encuentra **en los primeros puestos de consumo de alcohol con 11 litros** de alcohol puro al año de media, una cifra que se hace elevada e insta a pensar en lo normalizado que está como componente de la socialización. En determinadas ocasiones se ha podido llegar a escuchar que una copa de vino comiendo es beneficiosa para la salud, pero lo cierto es que no hay evidencia científica. Hemos querido salir de dudas preguntando, precisamente, a dos médicos sobre la certeza de esta afirmación.

A priori, y como norma, "el consumo de alcohol no se puede decir que sea saludable", según el **doctor Daniel Fuster**, de la Sociedad Española de Medicina Interna (FESEMI). Aunque más allá de esta afirmación existen matices, puesto que esta bebida alcohólica **incluye algunos ingredientes con propiedades beneficiosas** en sí mismas.

Guadalupe Bay, la segunda doctora consultada y responsable del Grupo de Trabajo de Endocrinología y Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), apunta en la misma línea, aunque 'abre la mano' hacia un consumo moderado de alcohol: "el patrón que recomendamos es siempre de **un consumo moderado**, puesto que el exceso puede causar enfermedades crónicas graves".

El mapa europeo de las ciudades con las cervezas más caras y más baratas

¿Tiene beneficios el consumo de vino tinto?

La doctora **Guadalupe Blay** expone que "el vino contiene resveratrol, compuesto que se encuentra en la piel de las uvas tintas, y que retrasa el envejecimiento, siempre con un consumo moderado, y parece según estudios recientes que podría ser una de las causas de la longevidad".

La piel de las uvas tintas contienen resveratrol.iStockphoto

El vino tinto, según la experta, "activa un gen que impide la formación de nuevas células de grasa, y además nos permite estimular las existentes para depurarlas e ir eliminándolas poco a poco. Esta bebida alcohólica, y eso está demostrado, es **rica en polifenoles**, antioxidantes que ayudan a mantener en forma los vasos sanguíneos al evitar la formación de coágulos, así como la reducción del denominado 'colesterol malo'".

¿Quieres proteger tu cerebro? Estos son los hábitos que debes seguir según la ciencia

La uva tinta, rica en antioxidantes

Continuando con el relato de las propiedades que podría tener el vino tinto, la doctora de SEMG explica que es **rico en vitamina E**, "que contribuye a limpiar nuestra sangre y los vasos sanguíneos, protegiendo nuestra salud cardiovascular. En muchos casos, este antioxidante constituye un recurso natural capaz de bloquear el crecimiento de las células responsables del cáncer de mama o pulmón".

En recientes estudios, "se ha comprobado que los bebedores moderados de vino tinto tienen niveles mayores en sangre de ácidos grasos Omega-3. Y gracias a los flavonoides (fitonutrientes presentes en la piel de la uva) que contienen las uvas tintas, el vino ayudaría a **prevenir el estrés oxidativo** y el envejecimiento celular", concluye la experta.

Un estudio desmonta una creencia popular sobre el alcohol y las personas guapas y atractivas

¿Es bueno beber una copita de vino al día?

Partiendo de la base de que no es cuestión del tipo de bebida alcohólica que ingiramos, sino de la **cantidad de alcohol** (aunque la cerveza puede tener menos graduación alcohólica, las copas suelen contener mayor cantidad que, por ejemplo, un chupito de alcohol blanco, o de una copa de vino), hay doctores como Blay que hablan de consumo moderado, y otros como el doctor Daniel Fuster, que se inclinan por la necesidad de 'ingesta 0'.

El alcohol es perjudicial en sí mismo, independientemente del grado alcohólico.iStockphoto

"No es cierto que el vino sea 'mejor alcohol' que una cerveza o un licor. Desde el punto de vista de los efectos sobre el hígado, **lo mejor es no consumir nada**, aunque somos conscientes de que en España es complicado encontrar alguien que no haya consumido alcohol nunca", explica el doctor.

El mensaje a difundir según el experto, pues, es el de "alcohol, cuanto menos mejor, y si es cero, mejor aún. Y algo que me parece muy importante es que, si hay gente que no ha consumido nunca

alcohol, no reciba el mensaje de que puede empezar a hacerlo 'porque es beneficioso', porque no lo es".

Un neurólogo alerta del hábito que está disparando el dolor de cabeza entre los españoles

¿Con qué enfermedades se asocia el consumo frecuente de alcohol?

En palabras del doctor Fuster, "probablemente a lo largo de los años ha habido informaciones en la dirección de que una copa de vino al día podría ser beneficiosa. Lamento decir que no, el alcohol en sí mismo es nocivo, puesto que **su consumo se asocia a enfermedades** como el cáncer de mama".

El consumo de alcohol podría subir la tensión arterial.ARCHIVO

Guadalupe Blay especifica: "el consumo excesivo de alcohol puede causar a medio y largo plazo enfermedades crónicas y otros problemas serios de salud como presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del hígado, problemas digestivos y algunos tipos de **cáncer como mama, boca, garganta**, laringe, esófago, hígado, colon y recto".

¿Qué se considera consumo 'moderado' de vino tinto?

Las autoridades sanitarias en España hacen **distinción entre hombres y mujeres** en cuanto a consumo de alcohol. En las mujeres, se recomienda que no beban más de una unidad de alcohol al día (equivalente a una copa de vino), o 7 a la semana. Los hombres, por sus características fisiológicas, pueden aumentar este consumo al doble, dos copas al día o 14 a la semana.

El consumo de alcohol 'recomendado' para hombres y mujeres es diferente.iStockphoto

"La tendencia mundial, sin embargo, apunta a que estas cantidades ya son excesivas, y en países avanzados como Canadá ya se está **empezando a rebajar estas recomendaciones**", explica Fuster.

Y añade el doctor que "es importante tener en cuenta que los estudios que se han hecho hasta ahora en cuanto a las cantidades de alcohol y sus efectos sobre la salud han sido observacionales. No existe un estudio científico ni un ensayo clínico en el que se haya cogido muestra real de población, y a unos se les haya dicho "tú vas a beber una copa de vino al día y tú no vas a beber nada, por eso **no son fiables los resultados**".

Estos son los edulcorantes potencialmente cancerígenos, según la OMS

¿Bebemos demasiado en España?

Durante la pandemia, el consumo de alcohol se disparó, y Europa es el lugar del mundo donde más se bebe. "Hay estudios que hablan de que el europeo bebe una **media de 11 litros de alcohol** puro al año de media", dice Fuster.

El Plan Nacional sobre Drogas de España, dependiente del Ministerio de Sanidad, hace un estudio anual de edades, entre el grupo de población que va de los 15 a los 65 años, según nos cuenta el

doctor Fuster.

En Europa es donde más se excede el consumo moderado de alcohol por habitante.iStockphoto

"Más o menos, el 80 por ciento de las personas en nuestro país han bebido alguna vez en su vida, y en el último año son el 78 por ciento. De ellos, **un 20 por ciento exceden las cantidades de alcohol recomendadas**".

Por lo que respecta a las encuestas, debemos tener muy en cuenta que todas ellas pueden tener un sesgo en cuanto a lo que cada uno declara que bebe. "Hay algunas **conductas que están socialmente aceptadas**, y el encuestado seguramente minimiza el consumo cuando le preguntan. Si un día te has intoxicado con el alcohol, probablemente al día siguiente no recuerdes cuántas copas de vino bebiste".

El consumo de alcohol está relacionado directamente con un 4 por ciento de muertes en España.iStockPhotos

Para concluir, el doctor revela una cifra importante, que hace referencia a que "el consumo regular de alcohol es **responsable directo del 4 por ciento de las muertes** en España. Si a esto le añadimos que una intoxicación por alcohol puede tener daños colaterales como riesgo de suicidio, relaciones sexuales no consentidas, accidentes cerebrovasculares... que cada uno obre en consecuencia"

La ciencia aclara el motivo por el que el alcohol puede afectar más a las mujeres

Razones médicas para minimizar el consumo de vino

Como conclusión, el doctor Fuster explica los efectos reales del consumo de vino tinto sobre nuestro organismo: "puede tener efectos sobre el hígado y potenciar la aparición de algún tipo de cáncer, además de **dañar el sistema inmune**. El consumo de vino tiene efectos negativos sobre el sistema nervioso, tanto el cerebro como el sistema nervioso periférico, que puede inflamarse por un exceso de consumo, y padecer hormigueos y lo que se denomina **neuropatía alcohólica**".

El alcohol empeora el diagnóstico y control de la diabetes.Artem Podrez

A estos efectos directos del vino sobre nuestra salud hay que sumar "el déficit de vitaminas y nutrientes de una dieta adecuada para mantener la salud del cerebro y el cerebelo. No es raro que las personas que beben habitualmente tengan un **deterioro más rápido** que si no consumiesen".

Además, la ingesta de alcohol, y de vino en este caso, "tiene efectos sobre enfermedades muy prevalentes como la hipertensión y la diabetes, puesto que ambas son mucho más difíciles de controlar si se consume alcohol. Y una de las arritmias más frecuentes, la **fibrilación auricular**, también se asocia con el alcohol: es lo que los americanos llaman 'Holiday Heart', o Corazón de Fin de Semana, cuando la gente bebe más".

El consumo de alcohol es un problema de salud pública, más aún cuando se trata de un hábito normalizado en nuestra sociedad.Getty Images / iStockphoto

“Cada vez está más claro que incluso el consumo de una cantidad pequeña de alcohol al día puede ser perjudicial. Es importante que la población conozca estos riesgos. El alcohol, cuanto menos, mejor. Es un **importante problema de salud pública** y debemos ir cambiando la mentalidad de la población, de la misma forma que se ha hecho con los cigarrillos”, dice el Dr. Fuster.

Referencias

Ministerio de Sanidad. Plan de Acción sobre Adicciones 2021-24. Consultado en https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/docs/PlanASA_2021-24_aprobado.pdf

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate a nuestra nueva *newsletter*.