

## SALUD

# ¿Es bueno o malo beber alcohol moderadamente?

Los profesionales de la salud fijan la ingesta moderada en el equivalente a dos y una cerveza diarias en hombres y mujeres, respectivamente

Los 7 mejores alimentos para rebajar los excesos del alcohol



Un grupo de amigos brindando con cerveza Getty Images



**LUCÍA RAMÍREZ PAVÍA**

11/02/2022 12:00Actualizado a 11/02/2022 13:34

Cuando se habla de los posibles beneficios de beber alcohol moderadamente, lo primero que se debe hacer es establecer cuál es la cantidad que, al ser consumida, se considera moderada. Los profesionales de la salud fijan esta ingesta en hasta unos 20 gramos por día en el caso de los hombres y entre 14 y 15 gramos para las mujeres, esto es el equivalente a dos y una cerveza diarias respectivamente.

En un estudio realizado por The Lancet Oncology, se estima que el 4% de los casos diagnosticados de cáncer en el mundo (741300) podrían estar asociados al consumo de alcohol. Sin embargo, según la misma publicación solo un 14% de estos está relacionado con un consumo moderado. ¿Existen beneficios reales de beber alcohol?

---

## Beber

# Los expertos siguen afirmando que consumir **alcohol** en general es nocivo para la salud y, por tanto, lo mejor que uno puede hacer es evitarlo

---

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las principales causas de mortalidad en el mundo son las enfermedades cardiovasculares, respiratorias y la diabetes, siendo responsables del 63% de las muertes.

A la hora de prevenir este tipo de enfermedades crónicas, se recomienda una alimentación rica en polifenoles, ya que protegen la salud gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Dicha sustancia se encuentra en alimentos de origen vegetal como la uva, por lo que este es uno de los motivos por los que se ha popularizado la leyenda de que consumir una copa de vino al día, es bueno para la salud.



Una pareja ríe y bebe vino blanco Getty Images

La Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN), el consumo de polifenoles aumenta el colesterol saludable para el corazón y contribuyen a mantener el sistema inmunitario. Sin embargo, los expertos siguen afirmando que consumir **alcohol** en general es nocivo para la salud y, por tanto, lo mejor que uno puede hacer es evitarlo.

Leire Martínez, nutricionista y dietista, está de acuerdo con reducir al máximo la ingesta de bebidas alcohólicas, “si bien es cierto que esta sustancia favorece nuestra salud, puede encontrarse en otros alimentos que no contengan **alcohol.**”

Lo mismo ocurre con la cerveza, una bebida fermentada muy tradicional que forma parte de la dieta mediterránea. Jesús Román Martínez, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), explica que además de aportar ciertas sustancias nutritivas, es fuente de agua para el organismo. No obstante destaca que “es una bebida de adultos sanos cuyo consumo debe ser responsable y moderado”.

#### Lee también

**Bruselas estudia excluir el **alcohol** y la carne de su política de promoción**

EFE



El experto afirma que el consumo de cerveza puede aportar beneficios, pero siempre debe ir acompañado de una alimentación equilibrada y práctica de ejercicio. Esta bebida contiene silicio, que promueve la densidad ósea y los fitoestrógenos, asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis.

Por otra parte, contribuye a la prevención de enfermedades como la diabetes, tal y como lo hace el vino. Aun así, es importante tener en cuenta que la moderación es clave para gozar de estos beneficios y que, aunque estas bebidas alcohólicas tan comunes favorezcan la salud en algunos aspectos, no son la única fuente de las que se pueden obtener dichas sustancias.

[MOSTRAR COMENTARIOS](#)