

## ¿Una borrachera a la semana es más peligrosa que beber un poco de alcohol todos los días?

- Un estudio de las universidades de Cambridge y Oxford, publicado en la revista 'Nature' advierte de que no solo importa la cantidad de alcohol que se consume, sino en qué tiempo



Hepatitis Alcoholismo Alcohol Bienestar hepatitis-alcoholica Salud

[https://www.larazon.es/salud/borrachera-semana-mas-peligrosa-que-beber-poco-alcohol-todos-dias\\_20231226...](https://www.larazon.es/salud/borrachera-semana-mas-peligrosa-que-beber-poco-alcohol-todos-dias_20231226...)

L. Cano

Martes, 26 diciembre 2023

¿Qué es más perjudicial para la salud, emborracharse una vez a la semana o beber alcohol "dentro de los límites" todos los días? Al tratar de dar respuesta a esta pregunta, un nuevo estudio publicado en la revista *Nature Communications*, el escaparate de la mejor ciencia a nivel internacional, ha sorprendido con su visión. El motivo es que la investigación establece una distinción interesante entre los riesgos para la salud de las borracheras y la cantidad de alcohol consumida.

Por lo general, la cirrosis hepática relacionada con el consumo de alcohol se considera una enfermedad relacionada con el abuso crónico de alcohol, que se presenta tras años de alcoholismo diario. Sin embargo, una nueva investigación señala que esta enfermedad hepática mortal también puede desencadenarse por el consumo excesivo de alcohol de forma puntual. Por ejemplo, una borrachera o intoxicación etílica que se da una vez a la semana.

"Esta investigación es importante porque revela que no sólo importa cuánto se bebe en general, sino la forma en que se bebe", explica Pamela Healy, directora ejecutiva del British Liver Trust. "Beber mucho, rápido o beber para emborracharse puede tener graves consecuencias para la salud del hígado".

Por ejemplo, quienes se emborrachaban mucho, es decir, quienes bebían 12 unidades de alcohol al día en algún momento de la semana, tenían tres veces más probabilidades de desarrollar cirrosis

relacionada con el **alcohol**. Los investigadores observaron que este riesgo era aún mayor entre los bebedores compulsivos que también tenían un diagnóstico de diabetes de tipo 2.

"Muchos estudios sobre la relación entre las enfermedades hepáticas y el **alcohol** se centran en la cantidad de **alcohol** consumido", afirma Linda Ng Fat, primera autora del estudio e investigadora principal del University College de Londres, en un comunicado de prensa. "Nosotros adoptamos un enfoque diferente, centrándonos en el patrón de consumo de **alcohol**, y descubrimos que éste era un **mejor indicador del riesgo de enfermedad hepática** que el volumen por sí solo. El otro hallazgo clave fue que cuantos más factores de riesgo intervenían, mayor era el "exceso de riesgo" debido a la interacción de estos factores".

Conducido por investigadoras del University College de Londres, el Royal Free Hospital, la Universidad de Oxford y la Universidad de Cambridge, el estudio demuestra que las personas que beben en exceso y además tienen una composición genética que las expone a un mayor riesgo de cirrosis relacionada con el **alcohol** pueden tener un **riesgo seis veces mayor** de desarrollar la enfermedad en comparación con los participantes en el estudio que declararon beber dentro de los límites diarios y tenían una predisposición genética baja a la cirrosis relacionada con el **alcohol**.

Detectaron tres factores de riesgo (consumo excesivo de **alcohol**, predisposición genética y presencia de diabetes de tipo 2), que unidos a ciertos patrones de consumo de **alcohol** pueden desempeñar un **papel más importante** en el desarrollo de la cirrosis que el volumen de consumo. Las investigadoras afirmaron que cada factor elevaba el riesgo de enfermedad hepática incluso cuando se consideraban de forma aislada. El riesgo para los que tenían una alta predisposición genética era cuatro veces mayor y el de los **diabéticos de tipo 2, dos veces mayor**.

## Por qué el **alcohol** daña el hígado

Beber en exceso pone en una inmensa tensión en el hígado, que es responsable de metabolizar el **alcohol**. Este es incapaz de seguir el ritmo del proceso de desintoxicación, lo que conduce a la acumulación de toxinas y el desarrollo de cirrosis hepática con el tiempo.

Las investigadoras advierten que sus resultados deben estudiarse más a **fondo**, ya que puede haber algo que predisponga genéticamente a algunas personas a sufrir lesiones hepáticas más graves a causa del consumo excesivo de **alcohol**. Esto puede deberse simplemente a la conmoción que supone procesar esa cantidad de **alcohol** tan rápidamente, en comparación con cantidades más sostenidas a lo largo del tiempo.

El shock de la borrachera podría posiblemente abrumar la capacidad del hígado para metabolizar el **alcohol** y podría aguda a la capacidad de las células del hígado para sobrevivir debido al daño agudo, al que pueden ser genéticamente propensas. *Te puede interesar: Este es el mejor ejercicio para reducir la peligrosa grasa que rodea al hígado.*

Las enfermedades hepáticas figuran entre las principales causas de muerte prematura en todo el mundo. "Es crucial que las personas con antecedentes familiares de enfermedad hepática o con **predisposición genética al alcoholismo** sean conscientes del mayor riesgo que corren", afirma Zaghera.

"Este conocimiento puede capacitar a los individuos para tomar decisiones informadas sobre su consumo de [alcohol](#) y buscar ayuda antes de que se produzca un daño hepático irreversible".

El Dr. Steven Bell, autor principal del estudio e investigador asociado de la Universidad de Cambridge, señaló en el comunicado de prensa que las enfermedades hepáticas, y en particular las muertes relacionadas con el [alcohol](#), **se han disparado desde el inicio de la pandemia de COVID-19**. "Este estudio nos dota de nuevas herramientas esenciales para identificar a las personas de mayor riesgo, lo que nos permite dirigir las intervenciones de forma más eficaz hacia los más beneficiados", concluye.