

## Comprobado: el consumo de **alcohol** envejece

- Una bebida adicional al día aumenta la discrepancia entre la edad biológica y cronológica en casi un año



Un grupo de personas bebe **alcohol**

comprobado consumo alcohol envejece

[https://www.eldebate.com/salud-y-bienestar/salud/20231116/comprobado-consumo-alcohol-envejece\\_153873...](https://www.eldebate.com/salud-y-bienestar/salud/20231116/comprobado-consumo-alcohol-envejece_153873...)

Paloma Santamaría

Jueves, 16 noviembre 2023

## Comprobado: el consumo de **alcohol** envejece

### Una bebida adicional al día aumenta la discrepancia entre la edad biológica y cronológica en casi un año

Paloma Santamaría

Madrid 16/11/2023 Actualizada 04:30

Facebook Twitter Whatsapp Whatsapp Enviar por Email

El consumo excesivo de **alcohol** es perjudicial para la salud, pero incluso la ingesta de pequeñas cantidades también puede ocasionar enfermedades hepáticas y distintos tipos de cáncer, por lo que su consumo debe limitarse el máximo posible. Más allá de los efectos sobre la salud, el consumo de esta droga socialmente aceptada y permitida, tiene una consecuencia clara sobre el **envejecimiento**. En su nuevo estudio, investigadores de la Universidad de Boston descubrieron que un mayor consumo de **alcohol** a largo plazo se asociaba significativamente con la **aceleración de la edad biológica**. Así pues, el consumo de **alcohol** envejece. En esta investigación, publicada en *Aging*, los científicos utilizaron dos tipos de **relojes epigenéticos** –GrimAge y PhenoAge–, para evaluar el impacto del consumo de **alcohol** en la aceleración de la edad biológica: la diferencia entre las edades biológica y cronológica de una persona. Los investigadores analizaron los patrones de bebida de

3.823 participantes de diferentes tramos de edad, así como por niveles promedio de consumo de **alcohol** autoinformados durante un largo período de tiempo.

## Descubren el 'reloj' más exacto para medir el envejecimiento biológico

El Debate

## Los tres deportes que se deben practicar a partir de los 65 años para no perder la memoria

El Debate

El informe concluye que el consumo promedio de **alcohol** a largo plazo se asoció significativamente con una mayor **aceleración de la edad biológica** en las cohortes de mediana edad y mayores, pero no en la cohorte joven. Según el reloj epigenéticos de *PhenoAge*, una bebida adicional al día aumentó la discrepancia entre la edad biológica y cronológica en 0,71 años en personas de mediana edad y en 0,6 años en personas mayores. El segundo reloj, el de *GrimAge* mostró efectos ligeramente menores, 0,43 y 0,37, años respectivamente. El modelo se ajustó por **sexo**, **actividad física**, **nivel educativo**, **índice de masa corporal**, **tabaquismo** y **edad cronológica**. Respecto a los tipos de **alcohol**, los **licores fuertes** resultaron los más dañinos con diferencia, mientras que el segundo lugar lo disputaron la cerveza y el vino. Comentarios Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.