

## ¿Qué la pasa a tu cuerpo cuando dejas de beber alcohol?

- Se reduce la posibilidad de diferentes tipos de tumores, menos estrés, mejor calidad de sueño y el cerebro recupera funciones fundamentales.



Alcoholismo Alcohol Medicina Ciencia Salud

[https://www.larazon.es/ciencia/que-pasa-cuerpo-cuando-dejas-beber-alcohol\\_2024010265946847cf86730001c2...](https://www.larazon.es/ciencia/que-pasa-cuerpo-cuando-dejas-beber-alcohol_2024010265946847cf86730001c2...)

Juan Scaliter

Martes, 02 enero 2024

Estamos a un tris del final de la temporada de fiestas y con ello de la época de brindis y de excesos, en comida y en bebidas. En particular, en este apartado, se ha puesto de moda el binge drinking, beber mucho en poco tiempo o el atracón de toda la vida. El problema es que se trata de una práctica que empieza cada vez más temprano. Y, aunque los efectos son obvios en nuestra salud, pocas veces se habla de los beneficios de dejar el alcohol. La pregunta es obvia: ¿qué le sucede al cuerpo cuando dejamos de consumir alcohol?

Dada la cantidad de variables que existen, es difícil definir a un bebedor "promedio". Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) describen "beber con moderación" como no tomar más de un trago al día si eres mujer o dos tragos al día si eres hombre. Sin embargo, **dos tercios de los bebedores adultos** dicen exceder estos niveles al menos una vez al mes, según un estudio.

Por otra parte, los CDC define "beber en exceso" como consumir **al menos cuatro tragos en una sesión de 2 a 3 horas**, para las mujeres, y al menos cinco tragos al mismo tiempo para los hombres. Una forma de representar al bebedor promedio puede ser centrarse en personas que no tienen antecedentes de dependencia del alcohol. Esto es exactamente lo que hizo un estudio, publicado en el British Medical Journal.

Los autores, liderados por Kevin Moore, reclutaron a 94 voluntarios que tenían una edad media de 45 años y les pidieron que dejaran de beber durante un mes. Antes del desafío, los participantes eran definidos como "bebedores moderados a empedernidos" que bebían alrededor de 258 gramos de

**alcohol** a la semana, aproximadamente el equivalente a unas 18 bebidas. Ningún participante tenía **antecedentes de enfermedad hepática conocida o dependencia del alcohol** .

Después de un mes, aquellos que se abstuvieron de beber experimentaron una variedad de beneficios positivos para la salud que no se observaron en un grupo similar de personas que continuaron bebiendo. En promedio, la presión arterial de los abstemios disminuyó un 6%, perdieron alrededor de 1,5 kilogramos y su resistencia a la insulina, que refleja el riesgo de una persona de desarrollar diabetes, disminuyó un 25%. Moore destaca también que **mejoró su estado de ánimo, su concentración y la calidad de sueño** .

También notaron que los niveles de proteínas en la sangre que promueven el crecimiento del cáncer (el factor de crecimiento epidérmico EGF y el factor de crecimiento endotelial vascular), disminuyeron alrededor de un 73% y un 41%, respectivamente. Moore planteó la hipótesis de que, en lugar de provocar el desarrollo del cáncer en primer lugar, estos hallazgos pueden sugerir que **el alcohol promueve el crecimiento del cáncer** una vez que se asienta en el cuerpo.

Una advertencia importante es que el estudio de Moore se centró únicamente en bebedores sin antecedentes de dependencia del **alcohol**. Sin embargo, otra investigación sugiere que **las regiones del cerebro dañadas por el abuso prolongado del alcohol** pueden comenzar a repararse por sí mismas después de que las personas dejan de beber.

En un estudio de 2023 publicado en la revista **Alcohol**, se descubrió que la capa externa del cerebro de las personas con trastorno por consumo de **alcohol** (que puede adelgazarse como resultado del abuso), recuperó su espesor **después de aproximadamente siete meses sin beber** . Sin embargo, los efectos beneficiosos de la abstinencia surgieron incluso antes.

"Nuestro equipo y otros investigadores **han observado una rápida recuperación durante dos a cuatro semanas de abstinencia** , para el volumen cerebral en múltiples regiones del cerebro, en aquellos con un trastorno por consumo de **alcohol**", concluye Timothy Durazzo, autor principal del estudio.