

Un macroestudio sugiere que los mayores de 40 años pueden obtener beneficios de un consumo muy limitado de alcohol

- Los expertos piden cautela a la hora de extrapolar los resultados de esta investigación, realizada en 204 países durante 30 años, para aplicarlos a recomendaciones individuales



Los beneficios de pequeñas cantidades de alcohol solo se han observado en personas a partir de 40 años.

Salud Alcoholismo Consumo alcohol Epidemiología Vinos Cerveza Enfermedades cardiovasculares Diabetes

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-07-15/un-macroestudio-sugiere-que-los-mayores-de-40-anos-puede...>

Daniel Mediavilla

Jueves, 14 julio 2022

En líneas generales, consumir alcohol es malo para la salud, y cuanto más, peor. Sin embargo, en algunos casos concretos, es posible que existan excepciones. Esa es una de las conclusiones de un amplio estudio publicado hoy en la revista *The Lancet* a partir del estudio de la Carga Global de Enfermedades. Analizando 22 indicadores de salud, que van desde las enfermedades cardiovasculares a los accidentes de tráfico o el cáncer, se tomaron datos de hombres y mujeres de entre 15 y 95 años en 204 países de 1990 a 2020. Como en estudios anteriores, para la gente de hasta 40 años, el consumo saludable de alcohol es cero. Sin embargo, algunas personas que superan esa edad podrían tener algunos beneficios sobre la salud cardiovascular o la diabetes consumiendo pequeñas cantidades de alcohol diarias, equivalentes a entre una y dos copas de vino. Este resultado, aunque debido a una variación mínima en el modo en que se han tratado los datos, matiza las conclusiones de un estudio anterior publicado en *The Lancet* en el que el consumo de alcohol seguro se consideraba cero para todos los grupos de edad.

La explicación estaría en que el alcohol, por el etanol que contiene, incrementa la producción de colesterol bueno y tiene una actividad sobre el endotelio que puede ser beneficiosa frente a dolencias como las cardiovasculares o la diabetes. Sin embargo, según señala Iñaki Galán, investigador del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del Instituto de Salud Carlos III que no ha participado en el estudio, "al mismo tiempo ese consumo de alcohol puede incrementar el riesgo de otras enfermedades como el cáncer de mama o el colorrectal o los accidentes de tráfico, que se

eleva con un pequeño consumo". "Creo que es mejor recomendar un consumo cero como el más seguro", concluye Galán. Juan Turnes, jefe de servicio de enfermedades digestivas del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra y representante de la Asociación Española para el Estudio del Hígado, considera muy útil y muy completo el estudio para comprender los efectos del alcohol sobre la salud de una forma global, pero llama a ser cautos en las interpretaciones de estos resultados para aplicarlos a recomendaciones individuales. "Aunque hubiese una cantidad saludable de consumo de alcohol, tenemos el problema de que genera adicción y es cuestionable éticamente recomendar consumir una o dos bebidas como las entendemos médicamente, que es menos de lo que la población considera una bebida", explica. "Es difícil que esto no se incremente con el paso del tiempo", añade.

Emmanuela Gakidou, profesora de Ciencias de las Métricas de Salud de la Universidad de Washington y coordinadora del trabajo, resume su mensaje: "La gente joven no debería beber, pero la mayor puede beneficiarse de beber pequeñas cantidades. Aunque no es realista pensar que los jóvenes se abstengan de beber, creemos que es importante comunicar la última evidencia científica para que cada uno tome decisiones informadas sobre su salud", concluye. Además, Dana Bryazka, también investigadora de la Universidad de Washington y coautora, advierte de que los responsables del estudio no sugieren "tomar más alcohol para prevenir enfermedades ni pueden hacer recomendaciones a nivel individual basadas en los resultados de este estudio".

El análisis recién publicado muestra que 1.340 millones de personas consumieron cantidades dañinas de alcohol en el periodo estudiado. Entre ellos, abundan mucho más los hombres que las mujeres: 1.030 millones frente a 312. Los que peor uso hacen de las bebidas alcohólicas son los hombres, en particular los menores de 40 años. En ese rango de edad, que supone el 59,1% de toda la gente que consume cantidades excesivas de alcohol, el 76,7% eran hombres. Estos resultados indican que ese grupo de personas es el que debe concentrar un mayor esfuerzo para mitigar los daños de esta sustancia en la población. Además, los autores consideran que las guías sobre consumo de alcohol se deben revisar para reducir las cantidades máximas recomendadas para la gente joven. En este grupo de edad, más que las complicaciones de salud, el principal riesgo llega por los accidentes de tráfico y otros daños derivados de comportamientos peligrosos relacionados con el consumo de alcohol.

En los grupos de edad en los que sí podrían existir beneficios, para los hombres de entre 40 y 64 años, la cantidad de alcohol a partir de la que se observaban daños para la salud llega hasta las 1,69 bebidas para los hombres y 1,82 para las mujeres. En mayores de 65 años, el margen es algo mayor y llega a 3,19 para los hombres y 3,51 para las mujeres. En todos los casos hay variaciones entre regiones del mundo y los autores recuerdan que a la hora de establecer pautas, es necesario considerar la prevalencia de diferentes enfermedades en distintas partes del mundo. En algunos países de Asia, por ejemplo, las altas tasas de infección por hepatitis hacen que el consumo de alcohol sea más perjudicial que en zonas donde el virus no está tan presente.

Puedes seguir a EL PAÍS Salud y Bienestar en Facebook, Twitter e Instagram.