www.larazon.es
Fecha Publicación: martes, 01 de agosto de 2023
Páginas: 2
Valor Publicitario: 5041,41 €
V. Únicos: 12891286

LA RAZÓN

A Tu Salud

Por qué ser un bebedor moderado también es perjudicial

- Una sola bebida alcohólica al día puede elevar la tensión arterial, según una investigación que analiza datos de cerca de 20.000 personas entre 20 y 70 años.

Alcohol | OMS | Investigación Médica | Vino

https://www.larazon.es/salud/que-ser-bebedor-moderado-tambien-perjudicial_2023080164c8eab2c4e66000016...

Marta de Andrés

Martes, 01 agosto 2023

Los meses de verano concentran el 31% del consumo anual de cerveza en España. Entre junio y septiembre, una persona promedio consume aproximadamente 6,3 litros de cerveza y alrededor de 1,8 litros de vino, según datos de 2021. La Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció hace un par de años su postura oficial frente al consumo de alcohol, señalando que la única ingesta segura era la que no se hacía. Ni una copa de vino, ni dos: cero.

La ciencia lleva años evidenciando que no hay beneficios para la salud en el consumo de alcohol y que ser un bebedor moderado- aunque es mejor que serlo "habitual"- también comporta riesgos. Esta afirmación es apoyada por una nueva investigación publicada en *Hypertension,* la revista de la Asociación Americana del Corazón, que señala que **la ingesta de una sola bebida alcohólica al día es suficiente para elevar la tensión arterial a lo largo del tiempo,** en comparación al no consumo -aunque mucho menos que lo observado en bebedores habituales-.

El estudio analizó datos de siete trabajos con 19.548 participantes- el 65%, hombres- con edades comprendidas entre 20 y 70 años que no habían sido diagnosticados previamente ni de hipertensión arterial u otras enfermedades cardiovasculares, ni de diabetes, enfermedades hepáticas, alcoholismo o consumo excesivo de alcohol. Según la investigación, incluso en adultos sin hipertensión, **las mediciones de la presión arterial pueden incrementar de forma más pronunciada con el paso de los años a medida que aumenta el número de bebidas alcohólicas diarias.**

www.larazon.es
Fecha Publicación: martes, 01 de agosto de 2023
Páginas: 2
Valor Publicitario: 5041,41 €
V. Únicos: 12891286

El equipo confirmó que se produjo un aumento continuo de las medidas de presión arterial tanto en participantes con un consumo bajo como alto de alcohol. La media de seguimiento a los participantes fue de 5,3 años. "Nos sorprendió un poco ver que el consumo de un nivel bajo de alcohol también estaba relacionado con cambios más altos de la presión arterial a lo largo del tiempo, en comparación con el no consumo, aunque mucho menos que el aumento observado en los bebedores empedernidos", resume el autor principal, Marco Vinceti, profesor en la Universidad de Módena y Reggio Emilia (Italia), informa Ep.

Pero el alcohol no es el único causante del aumento de la presión arterial. Sin embargo, "nuestros resultados confirman que contribuye de forma significativa. **Se aconseja limitar su consumo, y evitarlo es aún mejor",** recalca el investigador, también profesor adjunto en la Universidad de Boston (EE.UU.).

El análisis se basa en los gramos de alcohol consumidos, no solo en el número de bebidas, y mide tanto la presión arterial sistólica (número superior) como la diastólica (cifra inferior), explica la Asociación Americana del Corazón en un comunicado.

La sistólica aumenta de forma constante con la edad y es un importante indicador del riesgo de enfermedad cardiovascular, mientras que la diastólica lo es menos. Según el análisis, la presión arterial sistólica aumentó 1,25 milímetros de mercurio (mm Hg) en las personas que consumían una media de 12 gramos de alcohol al día, aumentando a 4,9 mm Hg en las que ingerían una media de 48 gramos diarios (una bebida estándar de cerveza normal, de vino o un chupito de licor destilado, contiene unos 14 gramos de alcohol).

En cuanto a la diastólica, aumentó 1,14 mm Hg en las personas que consumían una media de 12 gramos de alcohol diarios, elevándose a 3,1 mm Hg en aquellos que bebían una media de 48 gramos de alcohol al día. Estas últimas asociaciones se observaron en varones, pero no en mujeres.