

Así afecta el consumo de alcohol al cerebro y al cuerpo: las conclusiones de diversos estudios

- La resaca es uno de los efectos que menos debe preocuparnos de este hábito

afecta consumo alcohol cerebro cuerpo conclusiones diversos estudios

<https://www.abc.es/salud/afecta-consumo-alcohol-cerebro-cuerpo-conclusiones-diversos-20230224040225-nt.h...>

M. Lozano

Viernes, 24 febrero 2023

La consecuencia más directa del alcohol en nuestro cuerpo es la **resaca**. Esta sensación se explica en parte porque el alcohol deshidrata el cuerpo. No obstante este es uno de los efectos que menos debe preocuparnos de este hábito.

Un estudio de 'The Lancet' asegura que todo consumo superior a 12,5 unidades de alcohol semanales, que equivaldría a cinco pintas de cerveza o cinco copas de vino a la semana, **reduce la esperanza de vida**.

Según la investigación, un consumo de 18 pintas de cerveza o copas de vino a la semana, la esperanza de vida se reduce hasta 4-5 años.

Enfermedades cardiovasculares

Esto se debe a las consecuencias que tiene el alcohol en nuestro cuerpo. En el mismo estudio publicado en 'The Lancet', los investigadores comprobaron que el consumo de bebidas alcohólicas conlleva «un riesgo más elevado de otras enfermedades cardiovasculares muy graves y potencialmente letales».

Concretamente, los autores asociaron el consumo de alcohol con un mayor riesgo de ictus, insuficiencia cardíaca, aneurismas aórticos fatales e hipertensión arterial o insuficiencia cardíaca con consecuencias mortales.

Daños en el cerebro

El consumo de alcohol genera un estado de inflamación en el cerebro y además está asociado con un mayor riesgo de ictus. Además, se´un una investigación española publicada en 'JAMA Psychiatry' ha demostrado por primera vez que las alteraciones en la estructura del cerebro no comienzan a revertirse inmediatamente después de abandonar el alcohol.

Lo que produce el alcohol en nuestro cerebro son «cambios microestructurales» en la sustancia blanca del cerebro, que persisten en periodos de abstinencia.

Deficiencias cognitivas

Un análisis de datos de más de 36.000 adultos, dirigido por un equipo de la Universidad de Pensilvania y publicado en 'Nature Communications', certificó que el consumo de alcohol de leve a

moderado se asoció con reducciones en el volumen cerebral general.

Según el estudio, las personas que beben mucho tienen alteraciones en la estructura y el tamaño del cerebro que se asocian con deficiencias cognitivas.

Envejecimiento

Investigadores de Oxford Population Health apuntan en una publicación en 'Molecular Psychiatry' tras un nuevo análisis genético que el [alcohol](#) acelera directamente el envejecimiento al dañar el ADN en los telómeros.

Los telómeros son secuencias de ADN, unas estructuras que protegen los extremos de los cromosomas y se hacen más cortos a medida que el organismo envejece.