

¿Vino o cerveza? Así afecta el tipo de alcohol a tu salud, según Harvard

- La evidencia científica es unánime en señalar que el alcohol tiene grandes riesgos para la salud, por lo que es preferible optar por versiones no alcohólicas



Vino y cerveza

Cerveza Alcohol Vino Corazón Health & Medical

<https://www.20minutos.es/salud/nutricion/vino-cerveza-como-afecta-salud-tipo-alcohol-universidad-harvard-52...>

Jorge García

Viernes, 29 marzo 2024

España no sólo es uno de los principales productores de vino en el mundo, sino que también es **un territorio con un consumo muy alto de cerveza**. No sólo eso, sino que existen muchos mitos acerca de supuestas propiedades beneficiosas de estas dos bebidas alcohólicas para nuestra salud.

Particularmente, se ha dicho a menudo que tanto el vino tinto como la cerveza, en cantidades moderadas, podrían tener **efectos protectores sobre la salud cardiovascular**. ¿Es cierto este mito?

Efectos cardioprotectores puestos en duda

En realidad, se trata de una cuestión que se ha estudiado extensivamente, muchas veces con intereses económicos de por medio. Y aún así, tal y como aclara la prestigiosa Universidad de Harvard en un artículo en su portal web, ningún estudio epidemiológico ha logrado confirmar de manera sólida que ningún tipo de bebida alcohólica (incluyendo el vino, la cerveza o los licores) **logre reducir de manera efectiva el riesgo de enfermedad cardiovascular**.

Por el contrario, afirma la institución, sí que podría haber ciertas evidencias de que el consumo de **alcohol** de manera muy moderada podría **reducir ciertos riesgos cardiovasculares**. Sea como sea, es preciso tener en cuenta que aquí influirían aspectos como el patrón de consumo (por ejemplo, si la ingesta está más o menos concentrada en el tiempo), y recomendaciones como las expuestas en

The Dietary Guidelines for Americans del Gobierno de los Estados Unidos no aconsejan de ninguna manera que aquellas personas que no beban de manera habitual comiencen a hacerlo, siendo preferible en su lugar adoptar una dieta saludable.

Y es que se debe tener en cuenta que el consumo de **alcohol**, en cualquier cantidad, se ha asociado a riesgos para la salud tan importantes como una mayor probabilidad de desarrollar numerosos tipos de cáncer. Igualmente, destaca un informe publicado en *The Lancet*, estudios recientes con métodos avanzados como aleatorización mendeliana han puesto en duda **las supuestas propiedades beneficiosas del alcohol** en la salud cardiovascular. Ese mismo trabajo concluía que la cantidad de **alcohol** que reduce al máximo los daños para la salud es cero.

Polifenoles y opciones más saludables

Esto no quiere decir que el vino o la cerveza no contengan, al margen del **alcohol**, **ciertos compuestos que puedan resultar beneficiosos** para la salud.

Por ejemplo, el vino es relativamente rico en polifenoles, unas sustancias con **propiedades antioxidantes y antiinflamatorias** que podrían estar relacionados con beneficios a nivel circulatorio o incluso neurológico. La cerveza también contiene este tipo de sustancias, pero en menor proporción.

Con todo, estas sustancias están igualmente presentes (y en concentraciones mayores) en otros alimentos como frutos rojos (fresas, bayas, cerezas), tomate, cebolla morada, arándanos, uvas etc. o incluso en las **versiones no alcohólicas de la cerveza y el vino** (o en el mosto de uva). Por ello, a día de hoy no existen evidencias científicas suficientes para recomendar el consumo habitual de ninguna de estas bebidas alcohólicas.

Referencias

Harvard T.H. Chan School of Public Health. *Is Wine Fine, or Beer Better?* Consultado online en <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/is-wine-fine-or-beer-better/> el 28 de marzo de 2024.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition* (2020). Consultado online en <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials> el 28 de marzo de 2024.

GBD 2016 **Alcohol** Collaborators. *Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016*. The Lancet (2018). DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)