

¿Es bueno para la salud tomar una copita de vino al día?

- Poner una cebolla abierta en la mesita de noche para calmar la tos o beberse rápido el zumo de naranja porque 'se van las vitaminas' son mitos que han calado hondo en...



¿Es bueno para la salud tomar una copita de vino al día?

Ciencia y Salud salud Consumo alcohol

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/04/02/6426bbd7e4d4d8a7278b4594.html>

BOTICARIA GARCÍA

Domingo, 02 abril 2023

Poner una cebolla abierta en la mesita de noche para calmar la tos o beberse rápido el zumo de naranja porque 'se van las vitaminas' son mitos que han calado hondo en nuestra sociedad pero que, en el fondo, más allá de dejar tu casa oliendo a burger o de atragantarte un poco por aquello de las prisas al beber, no tienen más impacto sobre la salud. Sin embargo, **el mito de que tomarse una copita de vino al día es saludable** es harina de otro costal. No solo es uno de los mitos más extendidos, sino que además no es inofensivo. El consumo diario de alcohol puede tener **efectos perjudiciales para la salud, especialmente para nuestro pobre hígado**, un órgano 'muy trabajado' en el que pocas veces reparamos.

¿Cuánto alcohol es seguro tomar al día?

Aunque sea una verdad incómoda y, paradójicamente, con un puntito subversivo, **el único consumo de alcohol totalmente seguro es cero**. Sin conocer a fondo cuál es la genética de cada persona y su estado de salud, esta es la única respuesta posible desde el punto de vista científico a la hora de establecer recomendaciones generales para la población. Ni café para todos, ni alcohol para todos.

¿A todos nos afecta el alcohol por igual?

Del mismo modo que no todas las personas metabolizamos igual algunos alimentos o algunos medicamentos, tampoco a todos nos afecta por igual el alcohol. Según el doctor Bataller -uno de los

mayores especialistas mundiales en el impacto del consumo de **alcohol** sobre las patologías del hígado-, es importante considerar que **el consumo de alcohol se relaciona con dos factores** . Por un lado, hay que valorar **si el paciente tiene más factores de riesgo** , por ejemplo, el riesgo aumenta si el sujeto presenta obesidad y síndrome metabólico. Por otro lado, **la genética importa** . Hay pacientes con una predisposición genética para desarrollar hepatopatía alcohólica o daño al órgano inducido por el **alcohol**. Esto nos explica por qué si dos personas beben lo mismo, una puede tener muchos problemas y la otra no. El doctor Bataller le da la vuelta al clásico argumento de que existe una cantidad 'segura' para todas las personas ya que su propuesta es más bien a la inversa: "No nos equivocaremos al decir que si uno toma tres cervezas o dos bebidas más fuertes al día está en riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el **alcohol**".

Lo que queremos creer... y lo que dice la ciencia

Recientemente se ha celebrado el Congreso de la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH) y uno de los grandes temas que se ha abordado en él ha sido la distancia que existe entre la evidencia científica disponible en relación con el impacto sobre la salud del consumo del **alcohol** y la percepción de este impacto por parte de la población, que por lo general suele ser muy *light* . **Beber es un hábito socialmente bien aceptado y cuando alguien alerta sobre los efectos del alcohol suele ser tachado de alarmista o aguafiestas** . Sin embargo, los datos señalan que la patología del hígado que causa más mortalidad en España es la relacionada con su ingesta. La pregunta ahora es... ¿tanto bebemos en nuestro país? La respuesta es sí. Según datos del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, **el 93% de los españoles ha consumido alcohol alguna vez en su vida** , el 77,2% durante el último año, el 63% durante el último mes y más del 8,8% lo consume a diario.

El consumo en jóvenes: el elefante en la habitación

Según datos recientes de la Comunidad de Madrid, **el 50% de los niños entre 14 y 18 años habían consumido alcohol en los últimos treinta días** . ¡El 50%! Se trata de un dato muy alarmante que lamentablemente refleja que no se están haciendo bien los deberes con respecto a la aplicación de la Ley que prohíbe la venta de bebidas alcohólicas en menores. También es importante la especial vulnerabilidad de la mujer a los efectos del **alcohol** ya que **las mujeres tienen mayor propensión al desarrollo de cirrosis y hepatitis, mayor estigma y menos acceso al trasplante hepático** .

¿Y si el consumo es solo 'de fin de semana'?

Es importante considerar que los hipotéticos límites diarios recomendados no son 'ofertas acumulables' que podamos gastar los fines de semana. Si nos abstenemos de lunes a jueves pero **el fin de semana nos pasamos de la raya, también se considera consumo excesivo** . El daño lo causan tanto las copas acumuladas a lo largo del tiempo como los llamados 'atracones' y la cantidad de **alcohol** presente en el organismo en cada ocasión.

¿Por qué el alcohol es tan dañino?

Al beber **alcohol** el cuerpo lo metaboliza en acetaldehído, que es una sustancia tóxica para las células. Se trata de **una sustancia capaz de dañar el ADN que a su vez evita que el cuerpo pueda**

reparar el daño . Si esto sucede, una célula puede crecer sin control y crear un tumor. Además, el **alcohol** también es capaz de crear otro daño en el ADN, un daño oxidativo en las células que recubren los vasos sanguíneos lo que conduce a la rigidez en las arterias, elevación de la presión arterial y enfermedad cardiovascular.

¿Con qué tipos de cáncer se relaciona el **alcohol**?

El **alcohol** es una **causa directa de numerosos tipos de cáncer** : cabeza y cuello (cavidad oral, faringe y laringe), esófago, hígado, mama y colorrectal. En el caso de algunos cánceres, como el de hígado y el colorrectal, el riesgo solo comienza cuando se bebe en exceso. Pero en el caso del cáncer de mama y de esófago, el riesgo aumenta ligeramente con cualquier consumo de **alcohol**.

¿Alguna buena noticia?

La buena noticia es que cuando se deja de beber o se reduce el consumo, también se reducen los riesgos. Siempre es buen momento para empezar a beber menos... y vivir más y mejor.