

¿Sabemos beber? ¿Qué cantidad sería saludable? ‘The Lancet’ publica un súper estudio

- Los españoles tenemos una idea bastante acertada de cuáles son los hábitos de vida saludables (no fumar, comer sano, hacer ejercicio...), salvo por una importantísima excepción: Fallamos estrepitosamente en nuestra percepción acerca de los peligros asociados al consumo de **alcohol**. Y no es de extrañar. Somos u...



¿Sabemos beber? ¿Qué cantidad sería saludable? ‘The Lancet’ publica un súper estudio

<https://www.elcorreogallego.es/vida-y-estilo/salud/guia/2024/11/13/beber-cantidad-seria-saludable-the-11167...>

Eduardo Costas Catedrático de Genética y Académico

Miércoles, 13 noviembre 2024

Los españoles tenemos una idea bastante acertada de cuáles son los hábitos de vida saludables (no fumar, comer sano, hacer ejercicio...), salvo por una importantísima excepción:

Fallamos estrepitosamente en nuestra percepción acerca de los peligros asociados al consumo de **alcohol**.

Y no es de extrañar. Somos un país de bares, turismo y relaciones sociales alrededor de cervezas, vino y copas.

Consideramos la cultura del **alcohol** como una parte esencial de nuestro estilo de vida.

Y además estamos convencidos de que «sabemos beber».

Te puede interesar: Científicamente ¿El vino es tan bueno como dicen? ¿Tiene moléculas milagro?

Al igual que hicieron las grandes compañías petroleras negando el cambio climático todo el tiempo que pudieron, un sector tan poderoso para nuestra economía como es el del ocio, se muestra de acuerdo con un eslogan interesado: beber con moderación no es malo.

En este contexto, la mayor parte de nosotros llegamos a pensar que beber vino o cerveza de vez en cuando incluso resulta saludable.

Esto explica que, pese a que somos uno de los lugares del mundo con más problemas por abuso de **alcohol**, estamos convencidos de que en la mayoría de los países se bebe más que en el nuestro.

Pero según el último informe de la OMS

Es una barbaridad, sobre todo si nos comparamos con el consumo de sitios que nosotros asociamos a grandes bebedores, como:

- Los **países Nórdicos** (un noruego medio solo toma 7,7 litros de **alcohol** al año).
- Los **Países Bajos** (con 9,9 litros por persona y año).
- Algunos de los países del **antiguo entorno Soviético** (un bielorruso bebe 9.6 litros).

Aunque la mayoría de nosotros ni siquiera lo sospecha, el país del mundo con mayor consumo de **alcohol** por habitante es un país hispanoamericano, en concreto Chile, con 17,6 litros.

Te puede interesar: ¿Qué es el hígado graso? ¿Se puede prevenir?

En España tenemos una percepción errónea sobre el consumo de **alcohol**, y damos por sentado que “todo el mundo bebe”.

Sin embargo, los datos de la Organización Mundial de la Salud son muy claros.

- En el mundo la mayoría de las personas mayores de 15 años jamás prueban el **alcohol**.
- Un 57% no toman ni siquiera una sola gota al año.
- El 43% restante bebe una cantidad media de solo 6,4 litros de **alcohol** al año.
- Los españoles casi la duplicamos.

Aunque no vaya a resultar muy popular, es hora de reflexionar sobre los graves riesgos que para nuestra salud tiene el consumo de **alcohol**.

En este sentido “The Lancet”, la revista médica más influyente del mundo, acaba de publicar un estudio muy riguroso sobre los efectos de la ingesta de **alcohol**, en el que se analizaron 600.000 personas en 19 países.

La conclusión es desoladora.

Beber un solo trago de vino o cerveza al día puede acortar significativamente la vida a partir de los 40 años.

Sin duda, la idea de que beber con moderación puede ser saludable es el mayor error que cometemos cuando intentamos mantener buenos hábitos de salud.

Beber **alcohol** en cualquier cantidad aumenta el riesgo de muerte.

Es cierto que algunos estudios indican que beber vino tinto con moderación reduce ligeramente el riesgo de algunas enfermedades cardíacas no letales, así como el de ciertos tipos de cánceres muy concretos.

Pero estos beneficios no compensan ni de lejos el riesgo de padecer otras dolencias cardiovasculares más graves, u otros tipos de cánceres.

A medida que se incrementa el número de trabajos científicos independientes, cada vez queda más claro que el total de los efectos perniciosos del consumo moderado de vino supera con mucho a sus pequeñas ventajas.

De nada vale que el consumo moderado de vino pueda reducir escasamente la incidencia de algún tipo muy concreto de cáncer, si finalmente incrementa el total de cánceres que padecemos. Algo parecido se puede decir de las enfermedades cardiovasculares.

En el mejor de los casos es posible que algunas personas que gozan de muy buena salud puedan beber un vaso de vino al día sin que eso les suponga un incremento significativo en los riesgos para su salud.

Pero como media, quienes solo beben 5 vasos de vino a la semana (o 5 cervezas) sufren un incremento de:

- Un 14% en los accidentes cerebro vasculares
- Un 24% en la enfermedad hipertensiva mortal
- Un 9% en la **insuficiencia cardíaca**
- 15% los **aneurismas mortales** y un largo etc.

Si se incrementa esta cantidad, sus efectos adversos aumentan enormemente.

Así, si tan solo bebemos 2 cervezas, o 2 vasos de vino, o 1 cerveza y un vaso de vino al día, además de una copa los sábados y otra los domingos, algo que la mayoría de nosotros considerará como beber poco, nos moriremos como media 5 años antes que si no bebiésemos.

Al final beber [alcohol](#) (incluso beber vino tinto con moderación) reduce significativamente la esperanza de vida.

Por supuesto este reciente trabajo en "The Lancet" no es, ni mucho menos, el único estudio independiente que consiguió medir el efecto nocivo de la ingesta de bebidas alcohólicas aunque sea en pequeña cantidad.

Según se acumulan más estudios científicos independientes sobre el consumo de [alcohol](#), la dimensiones del problema aparecen en toda su magnitud.

Beber [alcohol](#) es tan peligroso que en un reciente informe la Organización Mundial de la Salud indica que

En uno de sus principales Objetivos de Desarrollo Sostenible la OMS se plantea reducir para el año 2030 el consumo de [alcohol](#).

No es de extrañar.

Para situarnos en un contexto familiar, en el par de años que llevamos padeciendo la pandemia de Covid-19 han muerto en todo el mundo cerca de 6 millones de personas.

Pues bien, desde principios de este siglo, un informe de la OMS asegura el consumo de [alcohol](#) viene matando alrededor de unos 3 millones de persona cada año.

Eso significaría que la COVID-19 y el consumo de [alcohol](#) matan a un número muy parecido de personas al año.

Lo que pasa es que mientras la COVID-19 mata preferentemente a las personas mayores, el consumo de [alcohol](#) incide negativamente en todas las franjas de edad.

siendo responsable de casi el 14% de todas las muertes de personas jóvenes entre los 20 y los 39 años.

Consumir [alcohol](#) es una de las principales causas de muerte prematura.

Tanto que el 43% de seres humanos mayores de 15 años que consumimos [alcohol](#) aunque sea eventualmente perdemos un total de 106,5 millones de años de vida, según las últimas estimaciones de la OMS.

Por si fuera poco, el consumo de [alcohol](#) presenta una fuerte asociación con otros hábitos peligrosos, como el consumo de [tabaco](#), de [drogas](#) como [cocaína](#), o de sustancias psicotrópicas en particular opioides y benzodiacepinas.

La OMS insiste. A día de hoy el [alcohol](#) es la sustancia psicoactiva y que genera dependencia que está menos controlada a nivel internacional por marcos normativos jurídicamente vinculantes.

Pero si queremos mejorar nuestra salud, cualquier reducción de la cantidad de [alcohol](#) que consumamos, por pequeña que sea, es un gran paso adelante.