

¿Beber alcohol o no beber? Una copita al día no te perjudica, pero tampoco te beneficia

- Según la encuesta EDADES de 2022 del Ministerio de Sanidad, nueve de cada diez españoles de 15 a 64 años ha tomado alcohol en alguna ocasión en su vida. El alcohol forma parte...



Beber o no beber, esa es la cuestión.

YoDona nutrición lifestyle

<https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2023/07/14/64afb4dffdddf4568b4588.html>

MARITA ALONSO

Viernes, 14 julio 2023

Según la encuesta EDADES de 2022 del Ministerio de Sanidad, nueve de cada diez españoles de 15 a 64 años ha tomado alcohol en alguna ocasión en su vida. El alcohol forma parte de la vida social de nuestro país, pues lo habitual es quedar para tomar una caña, llevar una botella de vino cuando un amigo nos invita a cenar o brindar para celebrar una buena noticia.

Mientras que en 2018 la revista 'The Lancet' señaló que el consumo de entre cuatro y cinco copas de vino semanales reduce la esperanza de vida entre cuatro y cinco años, cuatro años después la misma publicación publicó otro estudio que aseguraba que consumir una copa al día es beneficioso para los mayores de 40 años.

Los informes más recientes

El último estudio vinculado al consumo de alcohol vuelve a dar un giro a los datos existentes hasta la fecha: una investigación canadiense llevada a cabo entre 4.8 millones de personas demuestra que una bebida alcohólica al día no perjudicará tu salud..., pero tampoco la mejorará. Quienes apuestan por un consumo moderado de alcohol tienen las mismas tasas de mortalidad que los abstemios, aseguran los investigadores.

Ahora viene un nuevo plot twist: las mujeres que disfrutan de una bebida de **alcohol** al día tienen un 20% de posibilidades menos de morir de forma prematura que las mujeres que no beben. "El consumo diario bajo o moderado de **alcohol** no se asoció significativamente con el **riesgo de mortalidad**, mientras que el aumento del riesgo fue evidente en niveles de consumo más altos, comenzando en niveles más bajos para las mujeres que los hombres. Hay un riesgo significativamente mayor de mortalidad entre las mujeres que bebían 25 o más gramos por día y entre los hombres que bebían 45 o más gramos por día", escribieron los autores.

Ausencia de diversidad entre copas

Los investigadores del estudio explican que, hasta la fecha, los estudios llevados a cabo se centraban esencialmente en hombres caucásicos de edad avanzada, olvidando representar a las mujeres, a las personas racializadas y a las de diferentes clases sociales. Sí: los estudios vinculados al **alcohol** también carecen de diversidad. "Los futuros estudios longitudinales en este campo deberían minimizar la ausencia de diversidad, pues **el sesgo ofrece datos mermados**", aseguran.

Laura S. Lara, periodista gastronómica y sumiller, explica a Yo Dona las bondades de un consumo moderado de vino. "El vino previene enfermedades cardiovasculares, y **el tinto facilita la digestión y combate la anemia**. Un consumo moderado aporta calcio, hierro, potasio, magnesio...", asegura. "Los taninos mejoran la circulación sanguínea, algo especialmente favorable en verano, pues evita que se te hinchen las extremidades. Previene el envejecimiento prematuro de la piel, aumenta las defensas inmunitarias de nuestro organismo y, por si fuera poco, es tranquilizante, sedante, anestésico y diurético", dice Laura S. Lara.

Consejos de bodegueros

"Tomarse una copa de vino tinto todos los días puede llegar a tener beneficios, sobre todo aquellos que vienen de las **sustancias antioxidantes** que se encuentras en las uvas de manera natural. Por ejemplo, los polifenoles del vino, que le aportan color y estructura, tienen propiedades antioxidantes que protegen las células responsables del envejecimiento, siendo ya muy famoso el resveratrol, que se usa cada vez más en cosmética y nutrición, un poderoso compuesto para mantener una salud óptima y aumentar la longevidad. Otro de los mayores beneficios del vino es la producción de **endorfinas** que genera en el organismo, que hacen que te sientas más feliz. Y no olvidemos la parte socializadora del vino, no hay nada mejor que disfrutar con amigos o familia de un buen vino", aseguran desde Bodegas Martúe y Blanco Nieva.

Generación 0,0%

Aunque el **alcohol** es la sustancia cuyo consumo está más extendido entre los estudiantes de 14-18 años, situándose la edad media de inicio al consumo entre los 13 y los 14 años, lo cierto es que cada vez más personas se unen al movimiento '**sober curious**', un término acuñado por la escritora Ruby Warrington. La autora no propone abandonar por completo el consumo de **alcohol**, sino replantearse la relación con esta bebida para ahondar en con quién se consume y bajo qué circunstancias. Por su parte el doctor Javier Dols, autor de 'Tu mejor medicina eres tú: 300 ideas para ser más feliz mejorando tu salud física y mental', aboga por el denominado 'dry dating', que consiste en tener

citas en las que no se consume [alcohol](#) para poder así mantener conversaciones más profundas y abandonar la quedada sin tener una imagen sobredimensionada de la cita, algo que no es extraño cuando el [alcohol](#) entra en juego.

Por supuesto TikTok, el mejor reflejo de las tendencias sociales, ya se ha puesto las pilas al respecto y cuenta con infinidad de vídeos que se amparan bajo el hashtag #sobercurious, que tienen más de 260.1 millones de visualizaciones y en los que los usuarios relatan las bondades que han experimentado tras haber dejado de beber. No es casualidad que mientras que series como 'Élite' y 'Euphoria' hacen del [alcohol](#) un personaje más de la trama, otros formatos, como 'Heartstopper', **han cambiado las copas por los batidos.**

Adolescentes concienciados

Según un estudio internacional de HBSC, respaldado por la Organización Mundial de la Salud, tan sólo **el 8% de los adolescentes ingiere [alcohol](#) cada semana**, una cifra que supone una tercera parte de los que tenían su edad en 2006. Por si fuera poco, el 76% considera que tomar entre cinco y seis copas durante el fin de semana puede generar problemas.

Mientras que hace años beber significaba libertad, e incluso muchas mujeres consideraban que el [alcohol](#) era parte de su derecho como mujer fuerte y progresista del siglo XXI, Sarah Hepola escribe en 'Lagunas' cómo su consumo, en realidad, borra más recuerdos de los que construye. "Antes de cumplir 30 me uní a un club de lectura. Se llamaba Brujas y Libros, algo que en aquellos tiempos sonaba divertido. Nos juntábamos una vez al mes y sosteníamos sobre las rodillas unos platitos con queso brie y galletas saladas mientras hablábamos de Ann Patchett y Augusten Burroughs, y bebíamos vino. Ríos de vino. Cataratas de vino. **Vino y confesiones.** Vino y sororidad", escribe Hepola. "El vino se había convertido en el aglutinante social, en el mecanismo de nuestra vinculación. Necesitábamos el vino para cerrar las puertas a los martillos neumáticos de nuestro perfeccionismo y liberar los secretos que llevábamos dentro. El vino era el eje de las cenas y las fiestas en casa. Era un requisito para las actividades laborales y festivas", relata.

Pero entonces..., ¿beber o no beber? Esa es la cuestión. Una copa de vez en cuando no hace daño, pero el consumo ha de ser siempre moderado.