

¿Sabes cuántos años puedes envejecer si bebes alcohol?

- La pérdida de colágeno, la deshidratación o el aumento de peso son algunas consecuencias de su consumo que tienen reflejo en el organismo



Un hombre sujeta un vaso apoyado en una ventana.

Sustancias tóxicas Envejecimiento Consumo Alcohol

<https://www.noticiasdenavarra.com/belleza-y-cuidados/2023/03/05/anos-puedes-envejecer-bebes-alcohol-6527...>

Loreto Iriarte

Domingo, 05 marzo 2023

Tras una **noche alegre de fiesta** en la que se te ha ido la mano con el **alcohol**, llegará inevitablemente una **mañana triste de resaca**. Además de sentir un terrible malestar físico, si te miras al espejo serás testigo de las **huellas** visibles que el **alcohol** ha dejado en tu **rostro**.

Ojeras profundas, piel acartonada, grisácea, opaca y sin vida, con arrugas y rojeces nos recuerdan que beber **alcohol**, por poco que sea, no le sale gratis a nuestro organismo y es que su consumo es el **tercer factor que más envejece nuestro aspecto**, por detrás de los rayos del sol y de factores externos como la contaminación.

Los expertos aseguran que beber **alcohol** siempre es malo y subrayan que, incluso hacerlo de forma esporádica, puede tener **efectos negativos para la salud**. Su consumo aumenta el riesgo de sufrir innumerables **enfermedades, tanto físicas como psicológicas**, y produce un envejecimiento a nivel celular, por lo que también aumenta el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad, como la demencia o la diabetes.

Una estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Pensilvania, cuyos resultados fueron publicados en la revista **Nature Communications**, demostró que incluso el **consumo moderado** de **alcohol** está asociado a **daños en el cerebro**. Consumirlo en exceso altera, además, su estructura y su tamaño, asociados ambos a deficiencias cognitivas, y provoca una reducción de la materia gris y de la blanca.

Los investigadores compararon las **reducciones del tamaño del cerebro** relacionadas con el consumo de **alcohol** con las que se producen con el **envejecimiento**. El estudio concluía que pasar de cero a una unidad de **alcohol** al día se asociaba a cambios en el cerebro equivalentes a medio año de envejecimiento y **pasar de una a dos**, el equivalente a **envejecer dos años**. De esta forma, la diferencia entre cero y cuatro bebidas diarias era de más de 10 años de envejecimiento.

Cómo nos envejece el **alcohol**

Investigadores de la Universidad de Oxford, por su parte, concluyeron que las bebidas alcohólicas afectan directamente a los telómeros, las secuencias repetitivas de ADN que están en los extremos de los cromosomas. Su longitud está asociada con la longevidad, de forma que a medida que envejecemos estos se van acortando. Pues bien, beber **alcohol** hace que los telómeros se reduzcan de forma más veloz y nosotros envejecamos más rápidamente.

De esta forma, debemos ser conscientes de que beber **alcohol** va a restar vida a nuestros años y años a nuestra vida. Algunos de los aspectos que van a influir en nuestro envejecimiento son:

- **Pérdida de colágeno.** El **alcohol** reduce los niveles de nutrientes y de oxígeno en la sangre, genera radicales libres que oxidan las células y que hacen que el colágeno se degrade antes y acelere la aparición temprana de signos de la edad como las patas de gallo, las arrugas y la flacidez.

- **Deshidratación.** Para metabolizar el **alcohol**, nuestro organismo necesita mucha agua y la buscará en la piel. Además, por su efecto diurético, hará que la rehidratación sea más lenta, de forma que tras una noche de juerga, la deshidratación hará que tu piel se vea opaca, sin vida y con más arrugas.

- **Inflamación.** El efecto vasodilatador del **alcohol** afecta a los vasos sanguíneos y hace que la cara se ponga roja e hinchada. Esto se aprecia sobre todo en mejillas, nariz y mentón, y se puede volver crónico si el consumo es habitual.

- **Enfermedades dermatológicas.** Algunas enfermedades de la piel, como por ejemplo la rosácea, que causa enrojecimiento, o la dermatitis seborreica, que provoca caspa en el cuero cabelludo y descamación en ciertas zonas de la piel, pueden empeorar con el consumo de **alcohol**.

- **Mala calidad del sueño.** Tras una noche de **alcohol** no vas a conseguir dormir bien, ya que va a afectar a tus ciclos de sueño evitando que entres en la fase REM. Una buena calidad del sueño acabará afectando a tu memoria o a tu atención.

- **Aumento de peso.** El **alcohol** está lleno de calorías vacías, lo que no aporta nutrientes y es una auténtica bomba de azúcar que puede aumentar la grasa en la zona del abdomen y en la cara.

La próxima vez que salgas de fiesta y al día siguiente te mires al espejo y te veas mala cara sabrás que no se debe solo a la resaca o a la falta de sueño, sino que será también un reflejo de algunos de los efectos del **alcohol** en tu organismo.