

## Efectos del alcohol en la salud: por qué debes alegrarte de tener resaca o por qué yo no me emborracho pero mi amigo sí

- El alcohol afecta por igual a la salud de mujeres y de hombres, y tiene muchos efectos...



Cáncer

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-efectos-alcohol-salud-debes-alegrarte-tener-resaca-yo-n...>  
infosalus

Sábado, 25 marzo 2023

MADRID, 25 Mar. (EDIZIONES) -

El alcohol afecta por igual a la salud de mujeres y de hombres, y tiene muchos efectos nocivos sobre nuestra salud. Estos dependen del nivel de consumo de la persona. Algunos pueden resultar menos obvios, como el cáncer de mama, o la cantidad de años que deben transcurrir para acabar dañando a tu hígado: de 10 a 20.

Así lo asegura en una entrevista con Infosalus el médico **David Nutt, miembro del Real Colegio de Médicos Británico, del Real colegio de Psiquiatras británico**, y cuyo campo de investigación se centra en la psicofarmacología, en cómo funcionan los tratamientos farmacológicos en psiquiatra y neurología, y por qué las personas consumen y se vuelven adictas a algunas drogas, como el alcohol, del que hablamos en este texto.

" A la mayor parte de nosotros nos encantan los efectos en el corto plazo del alcohol (diversión, sociabilidad, distensión...) y todos esperamos que en el largo plazo nuestra salud no se vea afectada. Pero si cada semana bebes por encima de 14 unidades (o incluso por debajo) te conviene saber los riesgos que eso entraña para tu salud. La industria de las bebidas tiene claro que el alcohol es una sustancia tóxica y si se descubriera hoy se ilegalizaría como alimento", advierte.

En '¿Cuánto bebes?' (Yonki Books), donde también defiende que beber **alcohol** debe ser siempre "un acto consciente", e insiste en que **hay que tratar de reducir su consumo tanto como podamos**, destaca en consecuencia que el consumo de **alcohol**, por ejemplo, causa inflamación de nuestro hígado, de nuestro corazón y de nuestro cerebro; así como cirrosis; intoxicaciones etílicas, hipertensión arterial; algunos tipos de cáncer, y como hemos comentado el de mama, pero también de boca o de intestino; aparte de daño cerebral.

## TOLERANCIA AL **ALCOHOL**

Por otro lado, le preguntamos por qué a las mujeres les afecta más el **alcohol** que a los hombres, a lo que Nutt responde que, si bien en el caso de las féminas, estas tienen niveles sanguíneos más altos de **alcohol** en sangre ante la misma ingesta, **a las mujeres parecen tener menos daños fruto del alcohol, "posiblemente porque se meten en menos peleas"**.

"Aunque un hombre y una mujer beban lo mismo el nivel de **alcohol** en sangre será más elevado en la mujer. Esto es no solo porque las mujeres suelen tener menor estatura, sino también porque, proporcionalmente, el **cuerpo de la mujer alberga un mayor porcentaje de grasa y un menor porcentaje de agua**, y el **alcohol** se diluye en el contenido del agua corporal", matiza Nutt.

Cuenta que la toxicidad del **alcohol** varía según la genética de cada uno, pero también influye la experiencia acumulada de cada uno como bebedor o 'tolerancia al **alcohol**', y la capacidad que tiene nuestro cerebro de acondicionarse a esta sustancia: "**La tolerancia se desarrolla muy rápido porque tu cerebro aprende muy deprisa, y espera que le ofrezcas alcohol**".

Señala que al principio de una semana de vacaciones con dos copas de vino puedes estar borracho, pero al final de la semana necesitarás una botella. "**Hay que tener cuidado porque desarrollar alta tolerancia siempre entraña riesgos**. La triste historia de Amy Winehouse ejemplifica el riesgo de la tolerancia al **alcohol**: las consecuencias de perderla. Tras 6 semanas de rehabilitación la cantante volvió a consumir la misma cantidad que antes de la terapia, **pero como había perdido su tolerancia, aquella cantidad se volvió tóxica para ella**".

Además, llama la atención sobre una pregunta que muchas veces nos hacemos cuando estamos bebiendo en sociedad, y es el hecho de que por qué yo no me emborracho si estoy bebiendo lo mismo que mi amigo, a lo que este experto apunta a que hay varias razones, empezando por la tolerancia: "**Si tú no te emborrachas quizá sea porque te hayas habituado a beber mucho más que tu amigo y tu cerebro está preparado para combatir los excesos del alcohol**".

A su vez, este experto añade que, si se come antes de ingerir **alcohol**, el tipo de alimento y la cantidad también influyen en este aspecto, ya que la comida ralentiza la absorción de **alcohol** en el estómago. Por ejemplo, cita que la grasa retrasa el vaciamiento gástrico.

## ¡BIENVENIDA RESACA!

Con el tema de las resacas, Nutt **resalta que lo que realmente está sucediendo durante este proceso es abstinencia**: "Podemos definir a la resaca como una experiencia donde se aúnan diversos efectos fisiológicos y psicológicos desagradables, resultantes de la ingesta media o elevada de **alcohol**".

Habitualmente, **indica que aparece unas 10 horas después de haber alcanzado el máximo nivel de alcohol en sangre**, aunque esto varía en función de algunos factores como el sexo, el peso o la disposición genética. "Sin embargo, algunas personas no tienen resaca, según los estudios científicos, entre el 3 y el 24% de la población es inmune a ellas", puntualiza.

Además, reconoce que puede durar desde unas horas hasta más de un día, a la vez que resalta que hay hasta más de 47 síntomas posibles: "Van desde el trastorno del sueño, hasta deshidratación, ansiedad, tensión, estado emocional negativo, déficits de atención, de memoria, o habilidades psicomotrices. Dependerán de cuánto hayas bebidos. Los alcoholes añejos y los madurados en barrica se cree que pueden agravar las resacas".

" **Casi ningún alcohólico sufre resacas** . Jamás han tenido impedimentos para excederse con la bebida. Sufrir resaca puede reducir las probabilidades de que caigas en el alcoholismo", mantiene este médico.

## ¿HAY INGESTA DE **ALCOHOL** QUE SEA SEGURA?

En consecuencia, preguntamos desde Infosalus a este doctor si realmente hay una ingesta segura de **alcohol**, a lo que responde que, realmente, "**no existe un nivel de alcohol completamente seguro** , pero menos siempre es mejor, y es probable que una copa de vino al día no cause un daño significativo en nuestra salud".

En cuanto al consumo de **alcohol** en jóvenes, tan extendido en los botellones, Nutt subraya que en su caso el estar muy borracho los pone en riesgo de sufrir otros daños, como accidentes y sexo sin protección, así como resaca. "Los atracones de **alcohol** se asocian con más efectos cerebrales que el mismo nivel de bebida repartido a lo largo de la semana", apostilla.

Sobre el momento en el que sospechar de que alguien tiene un problema con el consumo de **alcohol**, el doctor Nutt refiere que habría que sospechar de aquellas personas que beben por la mañana para curar la resaca, o cuando su consumo de **alcohol** interfiere en su vida familiar o laboral, así como cuando no pueden parar de consumir. "**Nunca bebas solo y nunca bebas para ahogar penas, ansiedad o estrés** ", concluye el doctor David Nutt.