

¿Por qué es peligroso el alcohol?

- Lo raro sería que no fuera peligroso, teniendo en cuenta sus muchos efectos dañinos



Bodega, vino, exportación, importación, JCCM 12/08/2022

Ciencia Medicina Salud

<https://www.larazon.es/ciencia/20220824/55rjd74inbghnlj32zrextm7de.html>

Ignacio Crespo

Miércoles, 24 agosto 2022

De todo lo que ingerimos, es posible que el **alcohol** sea el producto con unas implicaciones culturales más complejas. **Su arraigo en nuestra sociedad es indiscutible, para muchos es el eje en torno al que orbitan las festividades, con él celebran buenas noticias y ahogan las malas.** De una manera o de otra, nos ha acompañado desde siempre, puede que no con la complejidad de las bebidas actuales, ni siquiera el vino del que se enorgullecían los griegos o las primitivas “cervezas” mesopotámicas. Mucho antes ya buscábamos alimentos fermentados cuyos azúcares pudieran haberse transformado en **alcohol**. **De hecho, sabemos que unos cuantos animales buscan este tipo de sustancias, normalmente consumiendo frutas en proceso de descomposición.** Su consumo es tan importante que ya ni siquiera reparamos en que estamos hablando de una droga, una sustancia altamente adictiva capaz de alterar nuestros procesos mentales.

Es cierto que empezamos a comprender sus peligros, pero nos resistimos a aceptar las malas noticias que trae la ciencia. **Por ejemplo, conocemos el alcoholismo y los daños que el alcohol puede producir en nuestro hígado.** Sabemos incluso que el **alcohol** puede poner en riesgo a otras personas si decidimos conducir bajo sus efectos. El problema viene cuando se habla de cáncer, en general. **Ese es un peligro que los expertos conocen bien, pero que la sociedad todavía no asimila.** Es más, a esta resistencia se suma un intento activo de ciertas empresas de bebidas alcohólicas que, periódicamente, patrocinan (y sesgan) estudios que hablan de las bondades del **alcohol**.

Hace tiempo que sabemos que una copa de **alcohol** al día tiene, en conjunto, más efectos negativos que positivos. Sabemos también que las bebidas alcohólicas deshidratan. **Y, sin embargo, estos**

estudios aislados y faltos de rigor, sugieren que una cerveza hidrata mejor que un vaso de agua o que el vino tinto nos conserva sanos. Para ello se apoyan en triquiñuelas, como hablar de algún componente de las bebidas alcohólicas que, en realidad, no se encuentra en cantidad suficiente como para tener algún efecto en nosotros mientras, por supuesto, pasan por alto los efectos negativos del propio **alcohol**, la molécula que altera nuestro sistema nervioso y pone en riesgo nuestra salud.

Este es el motivo por el que, ahora mismo, existe un consenso científico por el que se considera que cualquier cantidad de **alcohol**, por moderada que sea, es perjudicial. **Por supuesto, esto no quiere decir que la última palabra esté dicha o que debemos desterrar las bebidas alcohólicas de nuestra dieta.** Significa que no hay pruebas de su conveniencia y que podemos consumirlas por nuestra cuenta y riesgo, ponderando el valor social y cultural que tienen y el mayor o menor riesgo en función de la cantidad consumida. **Dicho de otro modo, siempre será mejor no tomar nada de alcohol que tomarse una cerveza a la semana, pero ¿nos compensa el riesgo?** En ocasiones el peligro es muy bajo si el consumo es realmente moderado y responsable (no nulo, pero bajo) y, tal vez, disfrutamos su sabor, su valor gastronómico o el aspecto cultural de compartir un vermut con nuestros amigos.

Cuando consumimos **alcohol**, nuestro cuerpo lo convierte en otra sustancia llamada acetaldehído. **Esta sustancia es considerada un carcinógeno del grupo 1, lo cual significa que está más que demostrado que contribuye al desarrollo de cánceres en seres humanos.** Esto significa que el acetaldehído daña el material genético de nuestras células, produciendo en ella daños que han de ser reparados, pero que no siempre quedan resueltos. Cuanto más consumamos más posibilidades tenemos de que uno de estos cambios no se resuelva y que dé lugar a un nuevo linaje de células disfuncionales e incapaces de morir. **Eso es, en grandes rasgos, en lo que consiste un cáncer .** Sin entrar en mayor detalle, esta célula se dividirá propagando su “error” a otras células y dando lugar a una masa creciente, cada vez más alterada, puede que menos cohesionada y, por lo tanto, capaz de extenderse a otras zonas del cuerpo.

Este es solo uno de los muchos peligros del **alcohol**, peligros que debemos tener presente para ejercer realmente nuestra libertad de elección y decidir si realmente nos merece la pena correr el riesgo.