

## ¿Qué significa un consumo moderado de alcohol? Depende del país en el que lo preguntes

- España establece recomendaciones similares a las de otros territorios de la Unión Europea, aunque no existe un marco común



Varias personas brindan en una terraza. Imagen de archivo.

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/lavozdelasalud/vida-saludable/2024/10/22/significa-consumo-moderado-...>

La Voz de la Salud

Miércoles, 23 octubre 2024

Journalist

### España establece recomendaciones similares a las de otros territorios de la Unión Europea, aunque no existe un marco común

23 oct 2024 . Actualizado a las 05:00 h.

#### Newsletter

El debate sobre si una copita de vino al día puede ayudar a la salud está zanjado en el plano médico. La respuesta es negativa. Distintos expertos consultados por La Voz de la Salud han repetido, una vez tras otra, que la cantidad segura de alcohol es cero. En un sorbo, en una copa o en atracón el tóxico es el mismo: «El alcohol es un tóxico para el organismo y lo sabemos desde hace décadas. Sus supuestos beneficios no se sostienen con la evidencia científica. No se puede comparar los antioxidantes de una copa de vino con los de una manzana, por ejemplo, que tiene cientos de ellos y es recomendable», zanjaba en esta entrevista el doctor José Valencia, miembro del Grupo de Trabajo sobre Alcohol de la Sociedad Española de Epidemiología y profesor del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Sevilla.

Tradicionalmente, se había pensado lo contrario. Algunos estudios habían encontrado que los bebedores moderados tenían una mayor esperanza de vida y un menor riesgo de enfermedades

cardiovasculares y otras patologías crónicas en comparación a los abstemios. Sin embargo, su planteamiento era incorrecto. Se comparaba a grupos de bebedores moderados con grupos de abstemios y bebedores ocasionales. Sin embargo, en este último grupo se incluía a adultos mayores que habían bebido en el pasado (y se sabe que el **alcohol** produce efectos a largo plazo) y, en suma, a personas que habían reducido su ingesta debido a una serie de problemas de salud o enfermedades. Así, no es de extrañar que el bebedor moderado pudiese parecer más saludable.

El consumo moderado de **alcohol** —o de cualquier cosa en general— es un término que siempre conduce a dudas. Cuesta encontrar una descripción exacta emitida por un organismo de salud —era más habitual que se hablase de un consumo seguro y no «moderado»—. Sin embargo, el proyecto Nutrimedia, de la Universidad Pompeu Fabra, recuerda que un consumo se considera moderado si no supera los cinco gramos de **alcohol** puro al día, o lo que es lo mismo, una media caña de cerveza o media copa de vino. La realidad, en cambio, confirma que pocos dejan el vaso a medias.

Aunque el total de **alcohol** que se consume por habitante en España se ha reducido en los últimos años, el doctor Valencia no lo valora como algo positivo: «No hay que perder de vista que seguimos siendo uno de los países de Europa donde el consumo per cápita es más alto y, al mismo tiempo, Europa es la región del mundo en la que mayor consumo de **alcohol** existe. Somos líderes mundiales en consumo, así que no tenemos el problema superado.

Laura Miyara

El experto destaca que si bien, a nivel nacional, se toma **alcohol** menos días a la semana que antes, ahora se consume de forma más intensiva, especialmente, entre los jóvenes. « Hemos incorporado el patrón típico de países anglosajones y del norte de Europa, donde la mayoría de la población que consume **alcohol** lo hace buscando efectos psicoactivos, para lo que hacen falta grandes cantidades», señala. Un patrón que no solo está presente en adolescentes —pese a que la compra de **alcohol** sea ilegal a estas edades—, sino en menores de 30 años.

A pesar de la fama que se ha dado al consumo moderado, las guías médicas han preferido hablar de un consumo seguro. Término que recientemente ha sido sustituido por el de consumo de bajo riesgo. El Ministerio de Sanidad aceptó tal cambio de matiz porque «no existe un consumo seguro de **alcohol**», indica en un documento. La única ingesta libre de peligros es de cero. Es más, la cartera recuerda que, en base a la evidencia científica actual, «ningún profesional de la salud o institución debe recomendar su consumo para mejorar la salud».

Así las cosas, ¿qué implica que algo sea de bajo riesgo? Que a partir de los 20 gramos diarios en hombres, y diez gramos diarios en mujeres, conlleva una mayor mortalidad y problemas de salud en comparación a no beber o a hacerlo en un nivel más bajo. «Lo que decimos es que a partir de esas dos cervezas en hombres y una en mujeres, aumenta el riesgo. Machacamos mucho la idea de que no hay un uso inocuo», recordaba el investigador **Luis Sordo**, profesor del departamento de Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid y miembro del grupo de **alcohol** de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE), en este reportaje. Como es lógico, cuanta más cantidad, peor.

En España, se calcula que unas 15.000 personas mueren al año como consecuencia de su consumo. El estudio *Mortalidad atribuible al consumo del **alcohol** en España* indica que, tanto por las

consecuencias directas en el corto plazo —accidentes de tráfico— como por las atribuibles a medio y largo plazo —su relación con la cirrosis hepática o varios tipos de cáncer—, el consumo de **alcohol** aumenta la mortalidad general de los españoles en un 4 %. El efecto de este tóxico se produce a todos los niveles: neurológico, cardiovascular, digestivo, metabólico, canceroso, infeccioso, endocrino y perinatal.

En el 2019, la Organización Mundial de la Salud celebraba que del 2010 al 2019, el número de muertes atribuibles al consumo por cada 100.000 personas había disminuido un 20,2 % a nivel mundial. Además, destaca que se había producido un aumento constante de los países que formulan políticas nacionales sobre las bebidas: «Prácticamente todos los países gravan el **alcohol** con impuestos especiales. Sin embargo, los países señalan la injerencia continua de la industria de las bebidas alcohólicas en la formulación de políticas», indicaba la entidad.

El doctor Valencia también ofrecía una perspectiva sobre este problema: «Lo que sucede es que las bebidas alcohólicas están integradas en nuestra cultura desde hace milenios. Se asocian a interacciones con los demás que hacen que el **alcohol** sea inseparable de una celebración deportiva o de una fiesta patronal. Además, genera una actividad económica importantísima», respondía. Por ejemplo, España es el segundo mayor productor de cerveza de la Unión Europea, el tercero exportador de vino y el cuarto de bebidas espirituosas. Además, el sector de la restauración supone el 3,9 % del valor añadido bruto (VAB) del total de la economía española, y se considera una rama clave, pues constituye el 7 % del tejido empresarial. Todo ello datos que prueban, para el experto epidemiólogo, que el país todavía no se encuentre en una fase «en una fase en la que podamos implementar muchos de los planes que ha habido sobre la mesa para eliminar el consumo de **alcohol**».

Lucía Cancela

## **Un consumo de bajo riesgo no es igual en España que en Dinamarca**

Si bien la idea de que el consumo de **alcohol** es perjudicial ha calado en una amplia mayoría de países, todavía existen discrepancias, entre territorios, con respecto a lo que unos y otros consideran un consumo de bajo riesgo, qué cantidad toman como medida de referencia para establecerlo y las recomendaciones que dan.

En España, por ejemplo, una unidad de bebida estándar es igual a diez gramos de etanol puro. Esta medida es una forma práctica de conocer la cantidad de este tóxico consumida. Así, una unidad de bebida estándar equivale a una cerveza pequeña de 250 mililitros, a media copa de vino, es decir, a unos 125 mililitros; o a media bebida mixta. Para los hombres, el consumo de bajo riesgo se limita en los 20 gramos diarios; y en mujeres, en diez. Grecia reduce su bebida estándar a ocho gramos, y dice que los hombres pueden beber hasta dos copas de vino al día; y las mujeres, una. Italia eleva su recomendación a los 12 gramos de etanol puro al día, aunque en la práctica, la recomendación es similar: hasta dos unidades diarias para los hombres; y una para las mujeres. Bélgica habla de un límite semanal: en población masculina, hasta 21 bebidas por semana se consideran de bajo riesgo; mientras que en la femenina, se reduce a 14.

Llaman la atención otros territorios como Alemania, que además de aconsejar limitar la ingesta a dos unidades por día en hombres y una en mujeres; también recomienda dejar dos días sin **alcohol** por semana. Lo mismo establece República Checa, aunque en su caso, la cantidad diaria para considerar un consumo de bajo riesgo es superior: hasta 24 gramos al día en hombres, y 16 gramos en mujeres. Dinamarca da la misma recomendación semanal para hombres y mujeres: un máximo de diez bebidas a la semana, y no más de cuatro en un solo día. Al mirar a los países vecinos, Francia indica que no se deben beber más de diez bebidas estándar por semana (diez gramos cada una), nunca más de dos al día y, al menos, dejar un día sin **alcohol**. Portugal se muestra más laxo en su recomendación: hasta 24 gramos de **alcohol** al día para hombres y hasta 16 para mujeres.