

Cualquier cantidad de alcohol daña tu cerebro: por qué el consumo moderado es un mito

- Aunque tradicionalmente se ha dicho que las cantidades moderadas de alcohol no eran dañinas, o incluso que podían tener algunos efectos positivos, lo cierto es



Amigos compartiendo cervezas en un pub

Alcohol Cerebro Corazón Health & Medical

<https://www.20minutos.es/salud/medicina/cualquier-cantidad-alcohol-cerebro-mito-consumo-moderado-52190...>

Jorge García

Lunes, 19 febrero 2024

Se ha dicho por activa y por pasiva, y los científicos llevan décadas advirtiendo sobre ello. Sin embargo, el papel social y gastronómico que el alcohol juega en la cultura occidental y en España, directamente relacionado con los inmensos intereses económicos que hay detrás perpetúan el mito de que el **consumo moderado de alcohol no es dañino**.

Hoy sabemos que el consumo de alcohol llega a "debilitar el corazón y producir una enfermedad denominada miocardiopatía dilatada", como confirma la Fundación Española del Corazón. También tenemos pruebas de que hasta las cantidades bajas se asocian con un mayor riesgo de varios cánceres, como los que afectan al tracto digestivo (así lo constata, por ejemplo, un trabajo publicado en *eGastroenterology*). Y entidades como la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos relacionan de manera clara el hábito con la **enfermedad del hígado graso**, que afecta a un 25% de la población y puede progresar hasta condiciones graves como la fibrosis o la cirrosis.

A todo ello tenemos que sumarle un buen número de investigaciones que han encontrado que el consumo de alcohol en cualquier cantidad **daña de diferentes formas nuestro cerebro**, llegando a causar problemas como pérdidas de memoria, ictus o declive cognitivo.

La controversia del consumo moderado

Hay que decir que los efectos de las cantidades bajas de alcohol o el consumo ocasional en la salud del cerebro **no siempre han estado tan claros** . Notablemente, un par de estudio encontraron en los últimos años que el consumo de cantidades o bajas se relacionaba, incluso, con mejores resultados cognitivos en adultos mayores (como apunta un artículo en el medio especializado *Behavioural Neurology* u otro en JAMA Network).

Contra esta opinión, una investigación en el medio *PLOS Medicine* halló que hasta en las personas con consumos bajos se encuentra una **acumulación de hierro en el tejido cerebral** , lo que a su vez se considera un posible mecanismo para el declive cognitivo mediado por el consumo de alcohol.

Esto se correspondía con las pruebas cognitivas, participantes (20.000 personas cuyos datos forman parte de la base *UK Biobank*), cuyos resultados empeoraban **a medida que aumentaba el consumo de alcohol** desde cantidades tan bajas como dos unidades por semana.

La autora principal del trabajo, Anya Topiwala, explicó en el medio británico *The Guardian* que aquellos estudios que habían encontrado una **relación entre el consumo moderado de alcohol** y un mejor rendimiento cognitivo eran trabajos estadísticos, y obviaban que el perfil de bebedor moderado (personas de nivel socioeconómico más alto) se asocia con mejores marcadores de la función cerebral gracias a otros factores que podían estar sesgando el resultado.

Daños en la materia gris

Precisamente, otro trabajo dirigido por la misma investigadora y publicada en la revista académica *NeuroImage Clinical* ya había hallado que cualquier cantidad de alcohol afectaba al cerebro: a medida que las personas beben más, se observaba una **menor densidad y volumen de la materia gris** , una asociación que se mantenía teniendo en cuenta los factores de riesgo genéticos y conductuales de los más de 25.000 voluntarios.

Adicionalmente, condiciones subyacentes de salud fuertemente ligadas al consumo de alcohol, como la hipertensión o el sobrepeso, también **perjudicaban la anatomía cerebral** a medida que se incrementaba el consumo de alcohol.

Llamativamente, **no se observaron diferencias según la bebida que se consumía** , desterrando nociones tradicionales de que el consumo de vino tinto podría resultar menos negativo por su contenido en antioxidantes como los polifenoles (que, por otra parte, pueden obtenerse por ejemplo del mosto sin alcohol).

Es posible recuperarse... en cierto grado

Otra investigación, publicada en este caso en la revista de alto impacto *Nature Communications* , estudió a una cohorte de 36.000 adultos y halló **daños en la materia gris y la materia blanca del cerebro** , que se incrementaban de manera paralela al consumo de alcohol.

Un punto importante es que en este caso estos daños se documentaron a partir de **cantidades tan bajas de alcohol como una unidad** (media cerveza) diaria.

La buena noticia es que dejar de beber alcohol, o disminuir el consumo, puede de hecho frenar la extensión de estos daños y de sus consecuencias a nivel cognitivo. Y, aunque este extremo no se ha investigado mucho en el caso de consumos moderados, algunos trabajos realizados sobre personas con alcoholismo crónico han mostrado que tras la cesación del consumo se puede llegar a producir una cierta reversión de algunos de los efectos menos graves e incluso de los cambios cognitivos y conductuales (como apunta la revisión publicada en 2017 en *Alcohol - Clinical & Experimental Research*. Por ello, las recomendaciones son unánimes: tenemos razones para evitar el consumo de alcohol en cualquier cantidad, y **cualquier momento es bueno para beber menos** (o dejar de beber).

Referencias

Fundación Española del Corazón. *¿Por qué el consumo de alcohol es perjudicial para mi corazón?* Consultado online en <https://fundaciondelcorazon.com/dudas/600-ipor-que-el-alcohol-es-perjudicial-para-mi-corazon.html> el 15 de febrero de 2024.

Luca Maccioni, Yaojie Fu, Yves Horsmans, Isabelle Leclercq, Peter Stärkel, George Kunos, Bin Gao. *Alcohol-associated bowel disease: new insights into pathogenesis*. *eGastroenterology* (2023). DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/egastro-2023-100013>

Medline Plus. *Hígado graso*. Consultado online en <https://medlineplus.gov/spanish/fattyliverdisease.html> el 15 de febrero de 2024.

Yan Z, Yingjie Z, Na A, Qi Q, Wei L, Wenzheng W, Lin S, Shifu X. *The Effects of Light-to-Moderate Alcohol Consumption on the Cognitive Function of Community Nondemented Male Elderly: A Cohort Study*. *Behavioural Neurology* (2021). DOI: 10.1155/2021/5681913.

Ruiyuan Zhang, Luqi Shen, Toni Miles et al. *Association of Low to Moderate Alcohol Drinking With Cognitive Functions From Middle to Older Age Among US Adults*. *JAMA Network* (2020). DOI: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2767693>

Anya Topiwala et al. *Associations between moderate alcohol consumption, brain iron, and cognition in UK Biobank participants: Observational and mendelian randomization analyses*. *PLOS Medicine*. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004039>

Anya Topiwala et al. *Alcohol consumption and MRI markers of brain structure and function: Cohort study of 25,378 UK Biobank participants*. *NeuroImage Clinical*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2022.103066>

Remi Daviet, Gökhan Aydogan, Kanchana Jagannathan, Nathaniel Spilka, Philipp D. Koellinger, Henry R. Kranzler, Gideon Nave, Reagan R. Wetherill. *Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank*. *Nature Communications* (2022) DOI: 10.1038/s41467-022-28735-5

Anne-Pascale Le Berre, Rosemary Fama, Edith V. Sullivan. *Executive Functions, Memory, and Social Cognitive Deficits and Recovery in Chronic Alcoholism: A Critical Review to Inform Future Research*. *Alcohol: Clinical & Experimental Research* (2017). DOI: <https://doi.org/10.1111/acer.13431>