



Marzo 2019

Documento 4/4

El alcohol no forma parte de la alimentación saludable

Desde hace tiempo se viene oyendo hablar de que una copita de vino o cerveza es buena para la salud y que incluso las bebidas fermentadas pueden formar parte de una alimentación saludable como se supone que es la llamada Dieta Mediterránea. Esta idea no es aceptable hoy en día de acuerdo con la mayoría de estudios científicos independientes.

Consumir bebidas alcohólicas es un factor de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades y una causa de mortalidad prematura. En nuestro país, el consumo nocivo de alcohol es una de las primeras causas prevenibles de morbilidad y mortalidad. El alcohol es el tercer factor de riesgo más importante de muerte prematura y enfermedad, después del tabaquismo y la hipertensión arterial, por delante de la hipercolesterolemia y el sobrepeso. Además de los 40 ó más diferentes tipos de enfermedad que puede causar, el alcohol es responsable de notables perjuicios sociales, mentales y emocionales, incluyendo criminalidad y todo tipo de violencia, que conducen a enormes costes para la sociedad. El riesgo absoluto de muerte a causa del consumo de alcohol se incrementa linealmente en relación al total de alcohol consumido a lo largo de la vida sin un umbral de seguridad (1). El riesgo de muerte se va incrementando desde 10 g/día hasta 60 g/día. Con esta última cantidad el riesgo de muerte es del 10%, es decir una de cada 10 personas que consumen esta cantidad por día fallecerán por el alcohol. En España, en 2011 pudo ser atribuibles al alcohol el 10% de la mortalidad total y aproximadamente el 30% de la mortalidad por accidente de tráfico en la población de 15-64 años (2).

Aunque el riesgo poblacional es bajo, **el alcohol es cancerígeno y no puede ser parte de una dieta saludable**. Se estima que el riesgo de cáncer digestivo asociado al consumo de alcohol aumenta un 10-30% por cada dos copas de alcohol consumidas por día. Se ha estimado un riesgo 10 veces mayor para el desarrollo de cáncer bucal o laríngeo entre bebedores de riesgo. El alcohol incrementa el riesgo de padecer cáncer bucal, esofágico, laríngeo, de hígado y de mama; y en menor medida cáncer de estómago, colon y recto según la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer y la Organización Mundial de la Salud. El 10% de los cánceres en el varón y el 3% en la mujer están inducidos por el alcohol. El riesgo de cáncer va en aumento a partir de los 12 gramos/ día en la mujer y los 24 gramos día en el hombre (3). Un reciente informe científico revela que el riesgo de cáncer de mama se incrementa significativamente en las mujeres que consumen una bebida alcohólica por día (sea del tipo que sea) (4,5).

La relación entre consumo de alcohol **enfermedad cardiovascular** hay que puntualizar algunas cuestiones. El consumo de alcohol lejos de ser un protector del corazón,

aumenta el riesgo de: 1) Enfermedad hipertensiva; 2) Ictus hemorrágico y 3) Fibrilación auricular. Aunque determinadas dosis bajas de alcohol pueden, reducir un poco el riesgo de infarto de miocardio y diabetes, el efecto neto en la salud es el aumento de mortalidad y de enfermedades. Es relevante que una borrachera aumenta el riesgo de tener un infarto cardiaco (6). Por lo tanto, los expertos de semFYC consideran que las únicas bebidas que pueden considerarse verdaderamente saludables son el agua y en menor medida el café y el té (con poco o nada de azúcar añadido). Por lo demás los beneficios de flavonoides y antioxidantes que pueden contener el vino o la cerveza pueden consumirse de forma más segura en forma de uva o cereales integrales.

No se trata de dar un mensaje abstencionista. Una cosa es aceptar el hecho cultural de que una copa de vino o cerveza pueden tener un riesgo aceptable para personas sanas y otra es recomendarlas de forma proactiva desde la perspectiva de alimentación saludable.

Por otro lado, los estudios más recientes concluyen que el consumo de alcohol parece proporcionar entre poca y ninguna protección contra la mortalidad en la mayoría de los grupos por sexo y edad por lo que el balance del consumo de alcohol es netamente negativo para la salud de las personas (7). De hecho, hemos sabido que consumir 3 o más cervezas o vinos por día disminuye expectativa de vida entre 18 y 22 meses. Consumir 5 ó mas cada día resta entre 4 y 5 años de vida ¿Puede eso considerarse saludable? (8)

Para saber más:

- 1) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf?ua=1>
- 2) http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272014000400005&script=sci_arttext
- 3) <https://www.bmj.com/content/342/bmj.d1584>
- 4) https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/490584/COC_2015_S2_Alcohol_and_Cancer_statement_Final_version.pdf
- 5) <https://scpnblog.wordpress.com/2017/07/13/breast-cancer-and-lifestyle-what-do-we-know-about-physical-activity-and-our-weight/>
- 6) <https://pdfs.semanticscholar.org/5726/a2c8875dec4050a1fc8694a34ecab812570c.pdf>
- 7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26386538>
- 8) <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2818%2930134-X>

Para más información: Rodrigo Córdoba 679416469