Alcohol y consumo seguro

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El alcohol es la **sustancia psicoactiva más consumida en la población** general; esta droga legal, está totalmente arraigada en nuestra cultura y sociedad debido, entre otros motivos, a su asociación con el ocio y la relajación; sin embargo, supone un grave problema de Salud Pública a nivel mundial; y es que se estima que 283 millones de personas padecen algún trastorno relacionado con el alcohol, siendo la causa del 5,3% de las muertes anuales[1].

El término "consumo prudente" puede hacernos pensar que existe un consumo que no suponga un riesgo; nada más lejos de la realidad, ya que si bien su impacto sobre nuestra salud aumenta en base a la cantidad ingerida, no existe un consumo libre de riesgos. **El único consumo seguro de alcohol es cero** [1,2].

Pero... **¿una copa de vino no es beneficiosa para la salud?** La respuesta sigue siendo la misma, **no hay distinciones en función de un tipo de alcohol u otro, el único consumo seguro es cero** [2,3].

No debemos sorprendernos si esta información es nueva para nosotros; en las últimas décadas, esta afirmación se vio extendida y reafirmada por gran parte de la sociedad debido a la existencia de estudios que aseguraban que una copa de vino diaria prevenía enfermedades cardiovasculares [3,4].

Sin embargo, estudios mas recientes y de mayor grado de evidencia concluyen que **beber una copa de vino no aporta ningún beneficio a la salud** y, no solo eso, además afirman que el consumo regular de alcohol aumenta el riesgo de mortalidad por cualquier causa, concretamente, el consumo de una bebida alcohólica al día (10 gramos, lo equivalente a media copa de vino o a un tercio de cerveza) ya aumenta el riesgo anual de desarrollar problemas de salud relacionados con el alcohol en un 0,5%, problemas entre los que destaca el cáncer[1,3,5,6].

Se calcula que un 10% de los casos de cáncer en hombres se pueden atribuir al consumo de alcohol, esto hace de **esta sustancia el tercer factor de riesgo** modificable, p**or debajo del tabaquismo y la obesidad**, para la aparición de cáncer[5,7].



Si bien es cierto que existen análisis que podrían asociar una reducción de la mortalidad por cardiopatía isquémica con el consumo de una copa de vino, este posible beneficio no compensa el aumento de mortalidad por el resto de causas, además, podemos reducir la mortalidad por dicha patología, así como el resto de enfermedades cardiovasculares de forma mucho más efectiva y segura mejorando nuestra alimentación y aumentando la actividad física[3,4].

Por lo tanto, **el consumo de alcohol de forma habitual**, aunque sea en pequeñas cantidades, **puede tener consecuencias en nuestra salud** y en la de los que nos rodea tanto a corto como a largo plazo; así que cuando nos pregunten qué consumo de alcohol es seguro debemos tenerlo claro, lo mas beneficioso para nuestra salud sería no consumir alcohol de ningún tipo, pero si lo consumimos: cuanto menos, mejor[1,2,8].



1. World Health Organization. Global status report on alcohol and health—2018. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.

2. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Monografía alcohol 2021. Consumo y consecuencias. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2021. 109 p.

3. Zhao J, Stockwell T, Naimi T, Churchill S, Clay J, Sherk A. Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analyses. JAMA Netw Open. 2023;6(3):e236185. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.6185.

4. R. Goulden. Moderate Alcohol Consumption Is Not Associated with Reduced All-cause Mortality. Am J Med., 129 (2016), pp. 180- 186.

5. International Agency for Research on Cancer. Personal Habits and Indoor Combustions: A Review of Human Carcinogens, Volume 100E 2012. Available from: http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol100E/index.php

6. Galan, I., Segura-García, L., Álvarez, F. J., & Bosque-Prous, M. (2020, 13 noviembre). Tipos de bebidas alcohólicas y efectos diferenciados en la salud: una revisión paraguas de estudios observacionales. Instituto de Salud Carlos III. http://hdl.handle.net/20.500.12105/11475

7. Scoccianti, C., Cecchini, M., Anderson, A. S., Berrino, F., Boutron-Ruault, M. C., Espina, C., Key, T. J., Leitzmann, M. F., Norat, T., Powers, H. J., Wiseman, M., & Romieu, I. (2016). European Code against Cancer 4th Edition: Alcohol drinking and cancer. Cancer Epidemiology, 45, 181-188. https://doi.org/10.1016/j.canep.2016.09.011

8. Alpert HR, Slater ME, Yoon YH, Chen CM, Winstanley N, Esser MB. Alcohol consumption and 15 causes of fatal injuries: A systematic review and meta-analysis. Am J Prev Med 2022;63:286–300