Alcohol e consumo seguro

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



O alcohol é unha das **substancias psicoactivas máis consumidas na poboación xeral**. Esta droga legal está totalmente arraigada na nosa cultura e sociedade debido, entre outros motivos, á súa asociación co lecer e a relaxación; con todo, supón un grave problema de saúde pública a nivel mundial. Estímase que 283 millóns de persoas padecen algún trastorno relacionado co alcohol, sendo a causa do 5,3% das mortes anuais[1].

O termo "consumo prudente" pode facernos pensar que existe un consumo que non supón un risco para a saúde; porén nada máis lonxe da realidade, xa que aínda que o seu impacto sobre a nosa saúde aumenta en base á cantidade inxerida, non existe un consumo libre de riscos. Unicamente **o feito de non consumilo evita os seus efectos prexudiciais**[1,2].

Pero... **unha copa de viño non é beneficiosa para a saúde?** A resposta segue sendo a mesma. **Non hai distincións en función do tipo de bebida alcohólica xa que non existe un consumo seguro**[2,3].

Nas últimas décadas, esta afirmación viuse estendida e reafirmada por gran parte da sociedade debido á existencia de estudos que aseguraban que unha copa de viño diaria previa enfermidades cardiovasculares[3,4]. Aínda así, non debe sorprender que o consumo de alcohol non proporcione beneficios.

Ademais, cómpre resaltar os consellos saudables acorde aos avances da evidencia científica. Estudos mais recentes e de maior grao de evidencia conclúen que **beber unha copa de viño non achega ningún beneficio á saúde** e, ademais, afirman que o consumo regular de alcohol aumenta o risco de mortalidade por calquera causa. Concretamente, o consumo dunha bebida alcohólica ao día (10 gramos, o equivalente a media copa de viño ou a un terzo de cervexa) xa

aumenta o risco anual de desenvolver problemas de saúde relacionados co alcohol nun 0,5%, entre os que destaca o cancro[1,3,5,6].

Calcúlase que un 10% dos casos de cancro en homes e un 3% en mulleres pódese atribuír ao consumo de alcohol. Isto fai **desta substancia o terceiro factor de risco** modificable, **por debaixo do tabaquismo e a obesidade**, para a aparición de cancro[5,7].



Aínda que é certo que existen análises que poderían asociar unha redución da mortalidade por cardiopatía isquémica co consumo dunha copa de viño, este posible beneficio non compensa o aumento de mortalidade polo resto de causas. Ademais, podemos reducir a mortalidade pola devandita patoloxía así como polo resto de enfermidades cardiovasculares de forma moito máis efectiva e segura mellorando a nosa alimentación e aumentando a actividade física[3,4].

En definitiva, **o consumo de alcohol de forma habitual**, aínda que sexa en pequenas cantidades, **pode ter consecuencias na nosa saúde** e na dos que nos rodean, tanto a curto como a longo prazo. A mensaxe debe ser clara cando nos pregunten se o consumo de alcohol é seguro: o máis beneficioso para a nosa saúde é non consumir alcohol de ningún tipo, e se o consumimos, canto menos, mellor[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
- 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