



## ¿Cuánto es 'el exceso de alcohol perjudicial para la salud'?

**Un nuevo estudio replantea los límites de consumo seguro de licor. Sepa cuánto es en Colombia.**

Son muchos los estudios científicos que se han centrado en analizar los efectos a largo plazo del consumo de alcohol para la salud. Y tan diversos como los mismos han sido los resultados contradictorios. Algunas investigaciones han concluido que beber pequeñas cantidades de alcohol podrían alargar la vida; otras, que hasta dos copas de vino al día pueden prevenir el Alzheimer; y algunas más sugieren que el consumo moderado de licor es bueno para los vasos sanguíneos y para prevenir el riesgo de infartos.

Y en el otro extremo están aquellos estudios que afirman que beber alcohol, incluso en pocas cantidades, causa daños irreversibles en el ADN, afecta negativamente el cerebro y se relaciona con la aparición de cánceres. Todos en coincidencia con los profesionales de la salud y de las autoridades sanitarias que apuntan que se debe reducir al máximo el consumo de bebidas alcohólicas.

Un nuevo estudio se suma a esa línea. Se trata de un metaanálisis a 83 estudios de 19 países industrializados en los que participaron casi 600.000 personas consumidoras regulares de licor. El trabajo fue liderado por Angela Wood, de la Universidad de Cambridge, fue publicado en 'The Lancet' el viernes pasado y analizó la cantidad de alcohol que tomaban los participantes durante al menos un año, la edad, el sexo, el consumo de tabaco, la diabetes y otros factores relacionados con las enfermedades cardiovasculares.

El objetivo de este estudio era establecer el consumo mínimo de alcohol recomendado por cada país, pero basado en la evidencia médica y científica, más allá de los factores culturales, ambientales y raciales.

El hallazgo es más que significativo, pues sugiere que el alcohol es malo para la salud incluso en niveles menores a los recomendados por muchos sistemas de salud del mundo. En concreto, la investigación afirma que consumir más de 100 gramos de alcohol puro por semana acorta la esperanza de vida.

De acuerdo con los científicos, cada copa de más que se toma a partir de ese límite, acorta la vida en 30 minutos; además de aumentar el riesgo de accidentes cerebrovasculares, aneurismas graves e insuficiencia cardiaca, entre otros. Y en ese sentido, la conclusión de los investigadores es que los países adopten límites más bajos de consumo de alcohol recomendado.



## Sala de Prensa

En Estados Unidos, por ejemplo, la recomendación es de 196 gramos por semana para los hombres y 98 en las mujeres. En países como España, Portugal e Italia es del doble, para ambos sexos, mientras que en el Reino Unido es la mitad.

Con la sugerencia del estudio, ese consumo sería de la mitad para los estadounidenses, de una cuarta parte para los europeos mencionados y permanecería igual para los británicos. Todo esto en la misma proporción para hombres y mujeres.

“Este estudio ha demostrado que el consumo de alcohol, en una cantidad que estaba considerada como segura, en realidad está relacionada con una esperanza de vida más corta y varias consecuencias perjudiciales para la salud”, destacó Dan Blazer, de la Universidad de Duke y coautor del estudio.

Cabe recordar que el contenido de alcohol en gramos de una bebida se obtiene multiplicando la cantidad de mililitros ingerida, por el grado alcohólico, por 0,8 y luego se divide por 100.

En el caso colombiano, la recomendación actual es muy similar a la de Estados Unidos, de 200 gramos a la semana para hombres y 100 para mujeres. Algo así como 20 cervezas no acumulables para ellos y 10 para ellos en ese lapso de tiempo, teniendo en cuenta las características de ese producto en el país.

Iván Darío Escobar, director del Instituto de Diabetes y Endocrinología de Bogotá, explica que estas medidas están determinadas por la capacidad de un cuerpo sano para metabolizar el alcohol sin forzar sus mecanismos de funcionamiento ni su correcta funcionalidad, en últimas.

“Los valores recomendados están pensados para personas absolutamente sanas. Quienes tengan alteraciones hepáticas, cirrosis, procesos de tipo inflamatorio agudo, diabetes, hipertiroidismo, o problemas renales o neurológicos se rigen por otras normas, guiadas básicamente hacia la abstinencia”, puntualiza el especialista.

Agrega que en algunos países esos niveles sugeridos son particularmente altos porque tienen en cuenta elementos culturales, como el consumo de alcohol con las comidas diarias.