Editorial

Consumo moderado de alcohol ¿es o no saludable?

CONSUELO GUERRI SIRERA

Está de moda decir que la dieta mediterránea es saludable, y numerosas evidencias epidemiológicas, de hecho, indican que es así. La incidencia de enfermedades cardiovasculares ha sido menor en países como Italia, Grecia o España que en los países nórdicos o anglosajones. Datos actuales indican que un posible factor a considerar en el bajo riesgo de enfermedades coronarias en los países del área mediterránea, es el hábito de consumir un vaso de vino en las comidas. Estudios realizados recientemente en un gran número de países y con muestras amplias, han comprobado que consumos moderados de alcohol disminuyen la incidencia de accidentes cardiovasculares, especialmente coronarios. Estos estudios nos plantean algunas preguntas tales como, el consumo moderado de alcohol ¿Es o no es beneficioso para la salud? ¿Donde esta el límite? ¿Que tipo de bebida es la mejor? Estas preguntas han sido contestadas en un estudio, financiado por 14 compañías europeas líderes en la producción de bebidas alcohólicas (grupo Amsterdam) en colaboración con la Comunidad Europea. El principal objetivo de este estudio ha sido establecer si existen relaciones claras entre consumo, dosis de alcohol y consecuencias médicas.

Este estudio lo han llevado a cabo 32 investigadores independientes asociados y coordinados por el "International Life Sciences Institute-Europe" (ILSI). Los temas que se han abordado han sido: hipertensión, Ictus, enfermedades cardiovasculares, cáncer, hígado, embarazo, sobrepeso y susceptibilidad genética. Las conclusiones se resumen en un libro editado por ILSI y titulado "Health issues related to alcohol consumption". Los datos de más interés han sido: No se ha podido demostrar que a una dosis de 10-20 gr. de etanol/día induzca patología alguna; al contrario, las evidencias existentes indican que esta ingesta de alcohol disminuye en un 25-35% el riesgo de enfermedades coronarias (infartos, arteroesclerosis), cuando se compara con el riesgo en abstemios. Dosis 50 gr. etanol/día aumentan el riesgo de hipertensión, enfermedades hepáticas, determinados cánceres (boca, laringe, faringe). Las conclusiones también ponen de manifiesto que existen factores externos (nutrición, hábitos, patrones de consumo) e individuales (genéticos, sexo), que impiden definir una cantidad exacta para cada individuo que pueda o no causar patología. Así por ejemplo, en algunos enfermos con ciertas patologías neurológicas o hepáticas, cantidades pequeñas de alcohol pueden ser nocivas. También en embarazo se recomienda la abstención de alcohol por los riesgos sobre el feto. Igualmente los ex-alcohólicos o en tratamiento de deshabituación deberán prescindir totalmente.

Finalmente, destacaré que aunque el consumo de un vaso de vino al día puede ser saludable, existe el riesgo, en países como el nuestro, que un bebedor "moderado" deje de atenerse a estos límites e inicie un consumo excesivo con las consecuentes alteraciones médicas y psicosociales.

Consuelo Guerri Sirera es Investigadora del Instituto de Investigaciones Citológicas (Fundación Valenciana de Investigaciones Biométricas, FIB) y colaboradora en el Proyecto "Health issues related to alcohol consumption", 1993 (ILSI Press).