

No hay alcohol 'mejor': un estudio español concluye que no hay efectos diferenciales para la salud entre vino, cerveza y licores

| 14/11/2020 |



Iñaki Imaz, investigador del Centro Nacional de Epidemiología, en su despacho.

Una investigación basada en una revisión científica, que [acaba de publicarse en la Revista Española de Salud Pública](#), concluye que no hay evidencias de que el consumo de diferentes bebidas alcohólicas tenga un efecto diferencial en la aparición y desarrollo de enfermedades cardiometabólicas, neurodegenerativas o cáncer. En otras palabras, no hay evidencias de que 'recomendar' una u otra bebida alcohólica pueda relacionarse con un menor riesgo o posibles beneficios para la salud. Este domingo, como cada 15 de noviembre, se celebra el Día Mundial sin Alcohol.

El artículo, cuyo primer firmante es el investigador del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del ISCIII **Iñaki Galán**, señala que no hay diferencias concluyentes entre el consumo de vino, cerveza o licores en relación con el aumento del riesgo de mortalidad o de desarrollar determinadas enfermedades. Los autores recuerdan que la mejor recomendación es el consumo cero de alcohol; Lidia Segura, de la Agencia de Salud Pública de Cataluña; Javier Álvarez, de la Universidad de Valladolid, y Marina Bosque, de la Universidad Oberta de Cataluña, completan la lista de autores del trabajo.

- [Consulta el artículo completo](#)

Tal y como explica Iñaki Galán, hay cierta tendencia social a creer que algunos tipos de bebidas alcohólicas podrían aportar, dentro de los comprobados efectos negativos globales que tiene el consumo de alcohol, algún efecto beneficioso (por ejemplo, en ocasiones se citan los polifenoles del vino). La investigación insiste en que no hay consumo positivo de alcohol para la salud y confirma que tomar una u otra bebida alcohólica no influye en posibles resultados de salud o en el riesgo de enfermedad o muerte. Es decir, consumir vino, cerveza, licores o combinados no se relaciona, según las investigaciones realizadas al respecto, con la aparición de efectos diferenciales en enfermedades cardiometabólicas, neurodegenerativas o cáncer.

Galán pide prudencia ante los mensajes de 'consumo moderado' de alcohol: "Lo mejor, en cuestiones de seguridad para la salud, es no consumirlo. Pero, si las personas toman alcohol, la recomendación es no sobrepasar ciertos umbrales (no llegar a 20 g/día en hombres y 10 en mujeres). Los resultados señalan que no es posible 'recomendar' una u otra bebida alcohólica para manejar estos umbrales o un consumo 'moderado'.

El estudio se ha realizado mediante una búsqueda a través de PubMed (entre enero de 2000 y febrero de 2019) de revisiones sistemáticas y metaanálisis que reportaban resultados cuantitativos de la asociación entre el consumo de diferentes tipos de bebidas alcohólicas y efectos en salud. Finalmente, los autores trabajaron con 26 estudios: 21 relacionados con cáncer, 3 con enfermedades cardiometabólicas, 2 con neurodegenerativas y uno con mortalidad general.

Los resultados fueron heterogéneos, de ahí la imposibilidad de extraer datos diferenciales entre bebidas alcohólicas. Determinadas variables (diferencias metodológicas en la estimación de la ingesta de alcohol, control de efectos de confusión y contraste de las estimaciones entre el tipo de bebidas) hicieron muy difícil sacar conclusiones sobre posibles efectos desiguales en la salud. Por ejemplo, en la mortalidad general y las enfermedades cardiometabólicas, aunque algunos datos apuntaban que la cerveza y los licores podían tener un mayor efecto negativo que el vino, las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Respecto al cáncer, en aquellos tipos cuya evidencia causal con el consumo total de alcohol era totalmente consistente (orofaringe, colorrectal y de mama [mujeres]), las revisiones tampoco mostraban un efecto diferenciado según los tipos de bebidas alcohólicas. Respecto a las enfermedades neurodegenerativas, la información disponible tampoco permite establecer claras conclusiones.

- **Referencia completa del artículo:** Galán Labaca I, Segura-García L, Álvarez FJ, Bosque-Prous M. Tipos de bebidas alcohólicas y efectos diferenciados en la salud: una revisión paraguas de estudios observacionales. Rev Esp Salud Pública. 2020; 94: 13 de noviembre e202011147

Se reducen los niveles de consumo de bajo riesgo

La publicación del estudio ha coincidido con la celebración este pasado viernes en el Ministerio de Sanidad del webinar 'Actualización de los límites de consumo de bajo riesgo de alcohol', en el que [se ha presentado un documento](#) que actualiza dichos límites con el objetivo de disminuir los riesgos asociados al consumo. La principal conclusión es que no existe un nivel de consumo seguro: como señalaba Galán, no consumir es lo único que evita sus efectos perjudiciales.

El citado documento hace hincapié en que recomendar el consumo de bebidas alcohólicas, atribuyéndoles beneficios diferenciados, no está justificado con la evidencia científica disponible. Por lo tanto, ningún profesional de la salud o institución debe recomendar su consumo para mejorar la salud.

El mismo texto reduce los límites del consumo promedio de bajo riesgo de alcohol que se sitúan ahora en 20 g/día para hombres y 10 g/día para mujeres asumiendo que cualquier consumo por mínimo que sea implica riesgo. Consumir alcohol por encima de estos límites conlleva una mayor mortalidad en comparación con no beber o beber a un nivel más bajo de estos umbrales.