

Una nueva investigación confirma que beber alcohol de forma moderada no aporta beneficios a la salud

30/07/2024

Una investigación liderada desde el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) aporta nuevas evidencias de que el consumo de alcohol no es beneficioso para la salud, y de que se acompaña de riesgos crecientes según aumentan las cantidades en el consumo. El estudio, [que acaba de publicarse en la revista *Addictive Behaviors*](#), está liderado desde el **Centro Nacional de Epidemiología (CNE)** del ISCIII, y su autor principal es **Iñaki Galán Labaca**.



Los resultados señalan que, en comparación con los bebedores ocasionales infrecuentes (es decir, las personas que consumen alcohol una vez al mes o menos), los bebedores de bajas cantidades de alcohol (hasta 20 g/día, equivalente a 2 cervezas o 2 copas de vino, por ejemplo) no tienen un menor riesgo de fallecer (por todas las causas), lo que aporta nuevas pruebas para refutar el mensaje de

que beber alcohol en pequeñas cantidades podría ser beneficioso para la salud. También tienen un mayor riesgo de mortalidad las personas abstemias y las personas exbebedoras.

En concreto, mientras el consumo por debajo de 20 g/día no parece aumentar el riesgo de mortalidad, ni disminuirlo, a partir de esa cantidad el riesgo crece a medida que se incrementa el consumo de alcohol. La investigación ha utilizado datos de casi 44.000 personas mayores de 15 años incluidas en la Encuesta Nacional de Salud de 2011 y la Encuesta Europea de Salud de 2014, que fueron posteriormente cruzados con el registro de mortalidad hasta diciembre de 2021.

Iñaki Galán, autor principal del trabajo, explica que estos resultados "nos indican que los estudios que enfatizan que beber alcohol en cantidades moderadas puede ser bueno para la salud, están basados en utilizar como referencia a las personas abstemias, categoría que no es una buena referencia ya que por distintas razones tienen un peor estado de salud y un mayor riesgo de mortalidad. Por este motivo, se puede estar difundiendo un mensaje de salud pública muy equivocado".

El trabajo también está firmado por las investigadoras del CNE-ISCIII **Julia Fontán, Cristina Ortiz, Teresa López-Cuadrado, María Téllez y Esther García-Esquinas**. Como plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS), no existe un umbral de seguridad que garantice la ausencia de riesgo en el consumo de alcohol, por lo que el mensaje que debe recomendarse es el de "alcohol, cuanto menos mejor", concluye Iñaki Galán.

- Referencia del artículo: *Iñaki Galán, Julia Fontán, Cristina Ortiz, Teresa López-Cuadrado, María Téllez-Plaza, Esther García-Esquinas. Volume of alcohol intake, heavy episodic drinking, and all-cause mortality in Spain: A longitudinal population-based study. Addictive Behaviors. Volume 158, 2024, 108108, ISSN 0306-4603. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108108>.*