



Según un estudio publicado en el British Journal of Nutrition

El consumo de alcohol en “atración” en fin de semana duplica el riesgo de mortalidad

- Un estudio del CIBEROBN financiado por el Instituto de Salud Carlos III establece una importante asociación entre consumir alcohol al estilo tradicional mediterráneo y una reducción de la mortalidad

4 de febrero de 2014. Consumir alcohol de forma moderada a lo largo de la semana y elegir preferentemente vino tinto reduce la mortalidad en un 40%, según ha puesto de manifiesto un gran estudio epidemiológico prospectivo financiado por el Instituto de Salud Carlos III y liderado por Miguel Angel Martínez-González y Alfredo Gea, investigadores de la Universidad de Navarra y del CIBEROBN, que acaba de ser publicado en el British Journal of Nutrition.

El estudio SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) ha permitido valorar, por primera vez, la influencia de todo el patrón global de consumo de alcohol en relación con la mortalidad. “Más allá del cuánto, la cohorte SUN, responde a la pregunta de cómo hay que beber de forma saludable”, detalla Martínez-González.

Para ello, los investigadores siguieron a 18.394 participantes durante una media de más de 7 años, y han demostrado que cuando el consumo se adapta a los siete principios básicos del consumo mediterráneo tradicional se reduce relativamente la mortalidad en un 40% respecto a los abstemios, sin embargo este consumo “tradicional”, común entre la población española, se ha visto desplazado por el consumo de atración en fin de semana, cada vez más frecuente sobre todo entre los jóvenes. Esto no solo anula los efectos beneficios del alcohol sobre la salud sino que duplica el riesgo de mortalidad.

Los principios básicos que rigen el consumo mediterráneo tradicional son: beber en cantidades moderadas; hacerlo de forma repetida a lo largo de la semana y evitar el consumo concentrado en fines de semana; preferir el vino, tinto a ser posible, a otras bebidas; consumirlo siempre acompañando a las comidas; evitar el consumo de bebidas destiladas y no sobrepasar nunca 5 bebidas en ningún día concreto.

“ La protección que se alcanza siguiendo estas pautas va más allá de la que se obtiene simplemente por un consumo moderado, en cambio, cuando el consumo de alcohol se aleja de este patrón, se duplica el riesgo de mortalidad”, advierte Martínez-González, profesor de la Universidad de Navarra.

“Por consumo moderado de alcohol, entendemos 1-2 copas en mujeres y 3-4 en varones. Por encima de estos límites, se incrementa el riesgo de fallecer por distintas causas”, reitera este experto.

La recomendación de Miguel Ángel Martínez es que “todas aquellas personas que beben alcohol procuren no alejarse del patrón mediterráneo si no quieren aumentar gravemente su riesgo de mortalidad”