

Bebidas **Riesgos** alcohólicas

Información obtenida del Ministerio de Sanidad. Límites de Consumo de Bajo Riesgo de Alcohol. Actualización del riesgo relacionado con los niveles de consumo de alcohol, el patrón de consumo y el tipo de bebida. Madrid; 2020.

1. Salud y lesiones:

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad, contribuyendo al desarrollo de más 200 problemas de salud y lesiones, así como a muerte prematura.

2. Cáncer:

Las bebidas alcohólicas, han sido clasificadas como carcinogénicas para los seres humanos por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), con un claro riesgo de desarrollar cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, colon y recto, mama(mujer) y hígado y vía biliar, pero con limitada evidencia de cáncer de páncreas.

3. Corazón:

La relación entre consumo de alcohol y riesgo cardiovascular es compleja.

Consumos intensivos aumentan el riesgo de infarto y consumos de 30 g/día incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, fibrilación auricular, miocardiopatía alcohólica o insuficiencia cardíaca. El estudio de Smith et al., reveló que con dosis superiores a 10 g/día en la mujer o 20 g/día (2 vasos pequeños de vino) en el hombre, el riesgo de infarto de miocardio disminuía un 24% pero el de cáncer se incrementaba en un 51%.

Según los resultados expuestos, que muestran una ligera reducción de la mortalidad por cardiopatía isquémica, el posible beneficio cardiovascular derivado del consumo de alcohol es insuficiente para compensar la mortalidad por el conjunto de las otras causas.

La Federación Mundial del Corazón (WHF) dice: "Los estudios han demostrado que incluso pequeñas cantidades del alcohol pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular de una persona. Hasta la fecha, no se ha encontrado una correlación fiable entre el consumo moderado del alcohol y un menor riesgo de enfermedades del corazón." (información publicación de Mapfre "5 claves papara vivir más y mejor". 9/2024

4. Otras consecuencias:

En un estudio (Wood et al.), se observaron que en los individuos que consumieron más de 28,5 g/día se incrementaba el riesgo de ictus en un 14%, de angina en un 6%, de insuficiencia cardíaca en un 9%, de hipertensión arterial en un 24% y de arritmia en un 15%.

6. ¿Bebidas fermentadas o destiladas?:

Los efectos perjudiciales de las bebidas alcohólicas no dependen del tipo de bebida, sean fermentadas o destiladas, con más o menos grados de alcohol.

5. Cómo afecta a las mujeres:

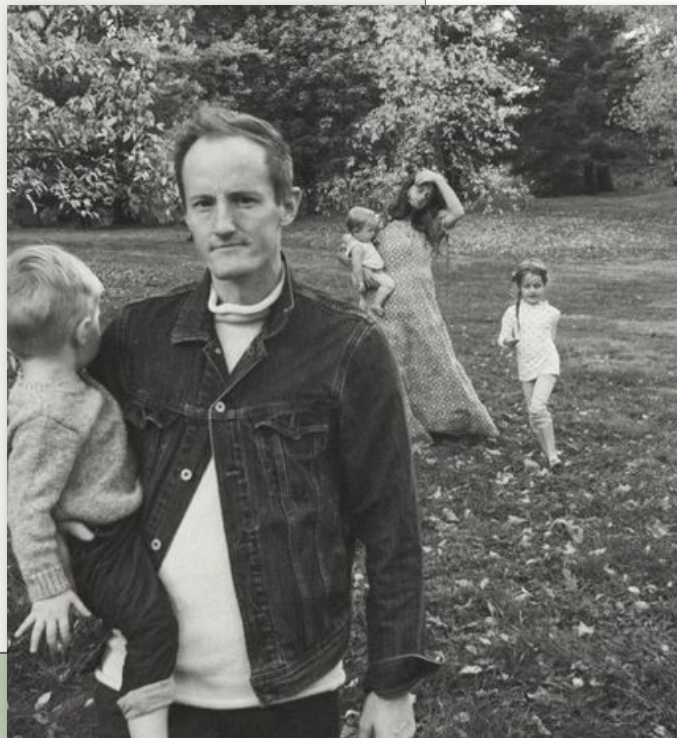
Las mujeres están mas perjudicadas que los hombres, por su dificultad en metabolizar el alcohol, y tienen más probabilidad de enfermedades hepáticas, mayor sensibilidad a la toxicidad neuronal y en el músculo cardíaco, entre otros. Además, las mujeres presentan riesgos específicos como el cáncer de mama, infertilidad, así como los problemas relacionados con su consumo durante el embarazo y lactancia.



7. Embarazo y lactancia:

El consumo de alcohol durante la lactancia materna se ha asociado a una disminución del rendimiento de la lactancia materna, cesación de lactancia (en los casos de alto consumo en todos los patrones), déficits en el desarrollo psicomotor infantil y alteración del patrón de sueño-vigilia infantil, reducción de la producción y el flujo de la leche y deterioro de la función inmune.

En relación al embarazo y lactancia, hay que tener en cuenta que todos los tipos de bebidas alcohólicas son igualmente dañinas, incluso el vino y la cerveza. Tampoco se recomienda la cerveza “sin”. De acuerdo con la legislación, la cerveza “sin” alcohol contiene una cantidad menor al 1 por 100 en volumen de alcohol (generalmente un 0,6-0,9%). La cerveza 0,0%, aunque no está definida en la legislación y se entiende que no debería contener alcohol, podría tener hasta un 0,04%, ya que los procesos de extracción de alcohol no son perfectos.



8. Adolescencia:

Las personas menores de 18 años no deberían consumir nada de alcohol.

Adolescentes que empiezan a consumir a los 14 años tienen cuatro veces más probabilidad de desarrollar dependencia y de tener problemas relacionados con el alcohol. Existe una clara asociación entre el consumo adolescente de elevadas dosis de alcohol los fines de semana y la obtención de malos resultados académicos y mayores dificultades para terminar los estudios. Las pruebas de memoria verbal y no verbal, concentración y ejercicio de las habilidades espaciales, dan peor resultado en las personas jóvenes que beben. El consumo de alcohol entraña consecuencias cognitivas a largo plazo (problemas de comportamiento, emocionales, sociales y académicos) y está contribuyendo, junto a otras causas, al fracaso escolar.

El “binge drinking” (atracones de bebidas alcohólicas) también se asocia a un incremento en el riesgo de lesiones intencionales por ataques violentos a otras personas (incluyendo peleas, violencia de género, abusos sexuales y homicidios) o autoinfligidas (lesiones y suicidio), especialmente entre los jóvenes.

9. Sexualidad:

Además, el consumo de alcohol, principalmente en jóvenes, está directamente relacionado con la práctica de relaciones sexuales no seguras. Esto se debe a que el alcohol desinhibe la conducta, aumenta la impulsividad, provoca pérdida de autocontrol y disminuye la capacidad para evaluar riesgos y tomar decisiones. En ese estado de vulnerabilidad los factores de riesgo aumentan, siendo más propensos a mantener relaciones sexuales no seguras o sin tomar las medidas de precaución adecuadas. Esta conducta expone a un posible embarazo no deseado o al contagio de enfermedades de transmisión sexual.

Bebidas alcohólicas Riesgos

Se puede encontrar
la publicación completa en:

https://lluiscamino.com/sites/default/files/limites_consumo_bajo_riesgo_alcohol_actualizacion.pdf

